

Anniversary 3rd

9.1(wed)-9.30(thu)



Thank you for the 3rd Anniversary

いつもpilates Kをご愛顧いただきありがとうございます

pilates Kは2021年9月29日に3周年を迎えます

こうして3周年を迎えられるのも、皆さまの温かいご支援のおかげです

心から感謝いたします

3周年となる今年のアニバーサリーイベントのテーマは

Beauty

Keep Beauty~女性が美しく在り続ける

pilates Kでつくるビューティー習慣をご提案します

～ほぐす・めぐらす・整える～ 美しくあり続ける、を叶えるピラティス

あなたにとっての“美しさ”は何ですか？
年齢を問わず、その時々的美しさがあります。

私たちはマシンピラティスを通して、習慣化している身体の使い方を修正し、鍛えることで、骨格を整え、本来持っているボディラインに戻していく。

今回は、ピラティスの特性をより引き出すための“ほぐし”を強化。

身体と心をほぐし、全身のめぐりを良くし、そしてピラティスで整えることで、心身ともに美しい今の自分に出会っていきます。

NEW LESSON
Beauty
Pilates



より“ほぐし”に特化した新レッスン。
リフレックスボールやストレッチポールを使って、部位ごとに適したほぐしを行った後に、ほぐした部位ごとのピラティスワークで鍛えていきます。骨格を本来の位置へ整え機能的な身体を目指すことで、本来持つ女性らしい美しさを引き出します。

Special Content1

WORK SHOP

～ほぐす・めぐらす・整える～実践ワークショップ。

『Beauty Pilates』を通して、ほぐしてめぐらすことによる効果の体感を引き出すワークショップを開催。

開催日程(2回開催)

①9/11(土)～9/12(日)の期間内に1回 ②9/18(土)～9/19(日)の期間内に1回

※店舗によって開催日が異なります※通常レッスンのご予約枠の一つとして、事前ご予約が必要です
※担当インストラクターは、店舗によって異なります※2回とも内容は同じになります



Special Content2

ほぐしメソッド診断

あなたの美しさをつくるための、ほぐしメソッド診断。
チェックリストをもとに、あなたに必要な“ほぐし”を見つけてみませんか？
ほぐしメソッドは、ガイドブックでのご案内他、公式インスタグラムにて、動画でもご紹介していきます。