

# Functional Roller Pilates



～しなやかな身体に～

初級

## 柔軟性向上メニュー

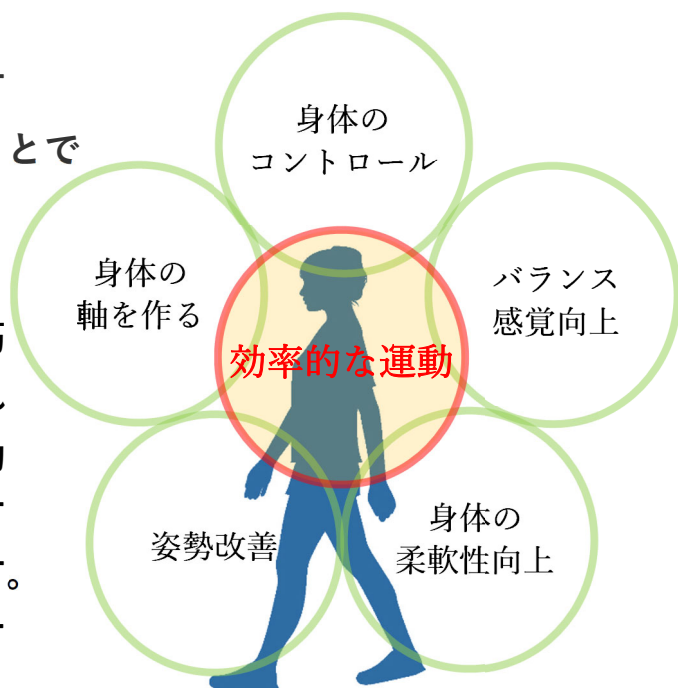
身体の柔軟性を促す運動を行いしなやかな身体を作ります。

### ローラーを使うことの利点

- ①体幹の安定性やバランス能力が向上する
- ②操作という課題が増えることで集中力が増す
- ③ローラーを運動の補助や抵抗として用いることでエクササイズの変種が増す

### Functional Roller Pilates とは？

ピラティスでは闇雲に筋肉を疲れさせたり、筋力を増強させたりするのではなく、快適で疲れない効率的な動きの獲得を目的に行います。効率的な動きを獲得することによって、体に対する負担が減少し、痛みの軽減にもつながります。また、現在痛みなどの症状がない方でもエクササイズを行うことによって健康な状態を維持し、障害を予防することが出来ます。



毎週土曜日 10時00分～

所要時間：約45分 人数：6人

※このプログラムは6名様までの予約者優先です。参加希望の方は受付までお申し込みをお願いします。