

リングピラティス

担当：RIKA インストラクター



実施予定日時 5/4 (月) 13時00分～14時00分

対象者 クラブ会員 / 一般

実施場所 第2スタジオ

定員 15名

参加費 GGJAC 土浦会員
1,320円 (税込)
他店会員・一般
1,650円 (税込)

参加方法 4/20 (月) 12:00～WEB申込受付開始
4/21 (火) 13:00～電話、フロント申込受付開始



★リングピラティスとは？

ピラティスの創始者のジョセフ・ピラティスが考案したフィットネス器具です。

★どんな効果？

リングの抵抗を利用していつも使わない筋肉にもアプローチし筋肉トレーニングをしたりストレッチでは関節の可動域を広げたりすることが出来ます。

リングがある事で正しいフォームでエクササイズすることが出来るので上半身と下半身のバランスが整います。体幹やインナーマッスルを刺激して代謝を高め、痩せやすい体質に改善し筋肉の柔軟性が高まることで腰痛や肩こりの改善や予防もします。