



ピラティス
インストラクター

ジョンカス山岡

《 講師プロフィール 》

幼少よりバレエ、モダンダンスを学び、80年代から日本のフィットネス界を牽引、数多くの指導者を育成。ダンス、ヨガ、ピラティスを融合したメソッドで心と体のバランスを大切に幅広い分野で活躍。テレビ、雑誌、著書多数。公益社団法人 日本フィットネス協会参与。

《 10歳若くエクササイズ 》 ※第2週は五十嵐が担当します

火

若々しい身体はしなやかで美しい姿勢から！身体の芯を強化し、いつまでも軽やかに動ける、若々しい身体作りを目指します。

◆ 第2 & 4 13:30 ~ 15:50

《 ヨガ&ピラティス 》

火

呼吸と身体の動きを意識することで、硬くなりがちな身体を解きほぐし、気の巡りを良くし、心と身体を整えていきます。

◆ 第2 & 4 19:00 ~ 20:30

《 いきいきピラティス 》

水

深い呼吸と共に体の芯に働きかけ、正しく動かすことでしなやかに心身ともに軽やかなバランスの取れた身体作りを目指します。

◆ 第1 & 3 10:30 ~ 12:00

料金：3ヶ月コース全6回 ¥17,820
タンゴソル日本橋でお申込みいただけます！