

ピラティス&筋膜リリース 体験会@仙台

身体の硬さを解放する筋膜リリースと、
身体を整えていくピラティスで軽やかな身体づくりを
体験してみませんか？

楽しく効果的なレッスンで、プチ不調から卒業！
動きにくい身体から軽くてラクな心地よい身体を取り戻しましょう♪

下記に当てはまる方におすすめです！



【大石 あやの プロフィール】

中学より新体操を行う。宮城県第三女子高校時代にはインターハイ、国体等の大会へ出場。宮城教育大学在学中からは主にダンスで活動。その後上京して活動を継続。

ダンスをしつつピラティスをしていくうちに自分の身体が次第に整っていき、密かに抱えていた肩こりの症状が少なくなることを実感。その後更に単なるエクササイズだけではないピラティスに出会う。それは動きの邪魔をしたり痛みに繋がってしまう身体の硬さを解放する為にリリーステクニックを使い、本来の身体の機能的な使い方と身体の本芯から整えることができるクラウンピラティスであった。

現在、諦めていた身体の慢性的な不調や姿勢の改善、ボディバランスを整えて快適な身体を手に入れて頂く為に、より良い身体の使い方、メンテナンスの仕方を伝えるのと同時に、プライベートセッションにより身体の調整を手助けしている。

【取得資格】

JPICAマットピラティスインストラクター
Body Control Pilates 産前産後ピラティス
Crown pilates ビギナーマットインストラクター
Crown pilates ラダーバレル
Crown pilates リフォーマー

- ☆普段デスクワークや立ち仕事、前傾姿勢の多い方
- ☆姿勢が気になる方
- ☆身体が硬いと感じる方
- ☆激しい運動は苦手だけど身体を動かしたいと思う方
- ☆肩こり腰痛などのプチ不調が気になる方
- ☆身体を動かすのが好きな方
- ☆重力に負けそうな方
- ☆身体の感覚を体感するのが好きな方
- ☆ピラティスをやってみたいと思っている方

【日程】 2017年10月28日(土)

【時間】 13:45~15:15(90分)

【担当】 大石 あやの

【会場】 青葉区一番町周辺

(お申し込みの方に詳細ご連絡致します)

【定員】 20名

【参加費】 ¥1000(体験キャンペーン)

☆当日現地でお支払下さい。

※ヨガマット、フェイスタオル、水をご持参ください。

<申込みフォーム>

お申し込みはこちら

●PCスマホ用

<https://ws.formzu.net/fgen/S88564980/>



【問合せ】 主催/プロジェクト在 ピラティス体験会事務局 <e-mail> ayanoppo252578@gmail.com