

ERI



《担当教室》

ピラティス

ピラヨガ

カラダの取説～セミパーソナルレッスン～

私自身が身体の硬さやストレスで
体調を崩した時に、呼吸法や身体の使い方を
学び、心や身体が整うのを実感しました。
この体験を伝えるためにインストラクターを
志し、レッスンでは自分の身体に意識を
向ける時間を実施していきます。日頃の
運動不足や在宅勤務でのガチガチに身体の
可動域を少しずつアップしていきましょう！