

ピラティスって何？



ピラティスとは、
傷病者の「**リハビリ**」の
ために開発されたメソッドです。

呼吸や姿勢によって、筋肉と骨格を「**元の姿**」
に戻し、体の働きを正常化させ、**基礎代謝の向上**
を目指します！

更に、身体だけでなく、呼吸法を覚えることで、
ストレスを解消する効果もあると言われておりま
す。身体的にも、精神的にも**健康的で美しい姿**
に近づけていきます！