



オープン前入会キャンペーン 先着50名様に「プライベートレッスン1回」プレゼント

＜見学会 & オープン前入会＞

日時 12/21(土)～12/28(土) 10:00-13:00 @三田スタジオ

持ち物 ■身分証明書 ■銀行口座 ■銀行印 ■2ヶ月分会費

1/5(日)からの
体験
キャンペーン

マットグループレッスン
1回体験キャンペーン!

通常 3,000円 → **2,000円**

マシンプライベートレッスン
3回体験キャンペーン!

通常 30,000円 → **18,000円**

※上記の日程でご都合が悪い方は、BASI銀座スタジオにて12/1(日)～12/28(土)受付いたします。お電話にてお問い合わせくださいませ TEL 03-6409-6507(総合受付/平日9:30～21:30 土日祝9:00～17:00)

は世界30カ国、650箇所以上で 実践されているピラティスです。

BASIピラティスは、世界30カ国以上に展開する「世界最大」規模のピラティス教育団体で、650箇所以上でピラティス指導者養成コースを開催しています。インストラクターは世界トップレベルの質を提供するために、厳しい研修と医学博士による解剖生理学コース等、専門家からの指導を受けています。

また、世界中のピラティススタジオと連携し、ピラティスの進化系、「BootyBarre」など、世界最先端のピラティス、ボディワークをどこよりも早く導入しています。

全てのスタジオに、リフォーマー、キャデラックなどのピラティス専用マシン、その他様々な器具を完備しており、高齢者やリハビリを必要とする人に対しての安全なトレーニングから、プロアスリートまで、幅広いプログラムを提供しています。



全店にピラティスマシンを 完備した本格スタジオ

ピラティス専用マシンは、フィットネスジムにある器具とは異なり、体の動きをサポートし、関節の稼働域を広げ、通常の運動では強化できない部位を、強化していくためのものです。筋力がまだない初心者が体の動きを覚えたり、レベルアップを目指すプロアスリートの筋肉強化、コンディショニングにも最適です。



自分の身体を知る為の パーソナルレッスン

パーソナルレッスンは、正しいアライメント、ポジション、正しい動きを学ぶとともに自らの身体の状態を知ることによりレッスンの効果を最大化させるものです。自分の身体の特徴を正しく知る事、自分の長年の身体の動かし方のくせを知ることにより、今後のレッスンの方針を決定していきます。



ピラティスのエクササイズは、心と体のコントロール、正確性、集中力などを基本的な要素とし、回数ではなく、どれだけ正しく行なうかという「質」を重視しているため、ローインパクトで、怪我の予防やリハビリとして最適です。腹筋を鍛え、姿勢を正し、脊柱をまっすぐに矯正し、バランス感覚を向上させ、体全体を強くします。そうして適切に配置された体は、1.内臓機能が良くなり、健康を保てます。2.呼吸器官が、少ない労力で効果的に機能する事が出来ます。3.体が配列の悪さと格闘しなくて済むので、筋肉がエネルギーを浪費する事が少なくなります。また、正しい呼吸をすることで、1.インナーマッスルの活動を高め、内臓をマッサージし、癒着を防ぎます。2.体内の変化を敏感に感じとり、自律神経のバランスを整え、集中力のアップやストレスを取り除きます。3.心肺系、循環器系の機能を高め、スタミナのある体を作ります。

ピラティスの効果



- 呼吸の改善で自律神経を整え、ストレスを解消します
- インナーマッスルを鍛え脊柱をまっすぐに矯正します
- 心肺系、循環器系の内臓を活性化し血流を改善します
- 体の動きに集中し、正確性、巧緻性をアップします
- 酸素吸入量を増やし、脳に生気を吹き込みます
- 骨密度の低下を防ぎ、骨粗しょう症を予防します
- 無駄な負担を解放し、股関節やひざなどを保護します

ご予約・お問い合わせは
お電話・インターネット
でお気軽にどうぞ。

見学はご自由にスタジオ
へお越し下さい。

1/5 グランドオープン

BASI ピラティス三田店

☎ 03-6409-6507 (1/4 まで)

☎ 03-6435-0401 (1/5 以降)

東京都港区芝 5-31-7 三田ステーションビルアミタ 9F

【営業時間】

平日 10:00～22:00 土日祝 9:00～17:00 (12/29-1/2 休館)

<http://basipilates.jp/>



ACCESS

- 都営浅草線、三田線 A3 出口 駅ビル直結
- JR 田町駅 西口徒歩 30 秒



*12 店舗 銀座 / 新宿 / 渋谷 / 六本木 / 中目黒 / 自由が丘 / 下北沢 / 三軒茶屋 / 二子玉川 / 用賀 / 横浜 / 三田 /