



POP PILATES Month

January 2020

アメリカLA発信の世界中で人気の洋楽に振り付けられた
エネルギーでアップテンポグループピラティスレッスン。
動きのベースがリハビリから来ているピラティスなので、初めての方でも楽しく体を動かせます！
音楽に合わせて行うので、マットの上でダンスしているような感覚で、
全身を意識しながら行うトータルボディーワークアウト。

1/25(SAT)

17:00～18:10

at IslandYoga T-SITE

No music, No "POP"!

音楽あってこそそのポップピラティス！
思わず口ずさんでしまう懐メロもあり?!盛り上がること間違いなしの60分！

KIYOKA & SAKI

KIYOKA
@kiyokapilates



怪我により退職後、まず自分自身が楽しみながら、
レッスンを受けてくださる方の笑顔近くで作ることのできる何かを探していたところ
POP Pilatesを見つけ、魅力に引き寄せられ資格取得を決意。



SAKI
@sakids

学生時代にチアリーディング&ダンスをやっていた影響で、
ダンスエアロビクスの資格を取得後インストラクターの道へ。
その後ピラティスインストラクターとしても活動中、
新たにpop pilatesの素晴らしさを知り、
沢山の方に運動の楽しさを知るきっかけ作りができればと思って日々邁進しています！