

温泉 de ピラティス

MITO
ONSEN
REPORT

9月

September

先月号に引き続き「温泉 de ピラティス」として
紹介します

★ ピラティス中に音楽を流しているのはどうして？

- ・動きに集中。呼吸の音が聞こえなくなる為。
リラクゼーション効果

後半はリラクゼーションができるようなプログラムが組みこまれているので音楽も
リラクゼーションできるような曲にしているそうです。

★ どういった目的の方が多い？

- ・激しい運動無理。マット上なので誰も見てない！(はあわしくない！)
年齢層はご年配の方が多くですが誰でも大歓迎です。

「温泉 de ピラティス」に参加して下さった方の声

環境がイイ。

- ・自然 × 温泉という環境がいい。

続けて続けたい。

- ・体を動かすのが楽しくなった。
- ・家で行うとは違う。

グループができてきた。

- ・会員制だとグループができてしまう。
しかし、温泉 de ピラティスは会員制じゃないので、個人で来れる。自分の都合に合わせて来れる。

2か月連続ピラティス特集はいかがだったでしょうか。魅力は伝わったでしょうか。
気になった方はぜひ参加してみてください。お待ちしております!!

NEW

ポイントの紹介 "MITOONSEN MUSIC WORKSHOP"

ギターを中心に色々な楽器に自由に楽しく触れる体験型ワークショップです。子供さん、これから
楽器を始めてみたい方、お気軽に参加してみてください。(申し込み要。電話・メールでPMにて)

日時 毎月 第1日曜日、第4日曜日(変更となる場合もございます)

時間 13:00~14:00 定員5名 料金 高校生以上 ¥1500 中学生以下 ¥500