



# Vivo Bearsiで大人気！！ バレエピラティス

女性らしく、しなやかに引き締める  
今から「美活」をはじめましょう

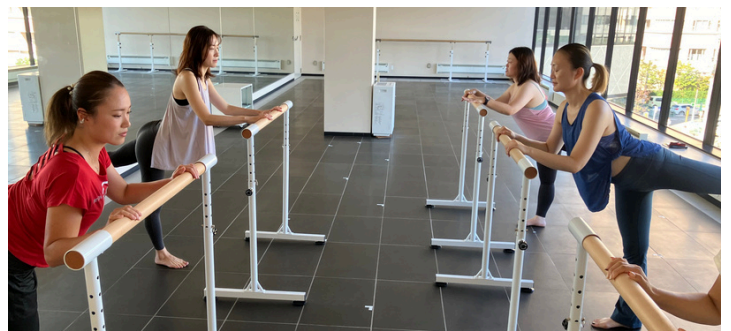


しなやかさと  
身体の安定を  
手に入れる

正しくきれいな  
姿勢が身につく

滝汗・筋肉痛  
が  
クセになる

初心者でも簡単。  
美脚・美尻を  
目指せる！！



クラシックバレエのしなやかさとピラティスの体幹を安定させて動く動作を  
組み合わせたエクササイズで、ノリのよいPOPな音楽に合わせながら行うのが  
特徴です。下半身を中心に、お腹周りや二の腕のシェイプアップにも効果的。  
汗を流しながら、クラスの一体感を楽しめます。