

キレイは  
姿勢から始まる。

ピラティスで  
輝く毎日を。

お気軽にご相談ください！

ピラティスマシンを  
はじめ充実の設備！



女性  
限定

Google  
口コミ  
★★★★★  
4.9

本気でカラダを変えるなら!!  
パーソナルピラティス

理学療法士トレーナー/カキアゲ

スポーツトレーナー経験豊富な  
理学療法士(国家資格)が監修!



※管理栄養士によるパーソナル栄養サポートプランもあります。

## ピラティススタートアップキャンペーン

- |                       |              |          |
|-----------------------|--------------|----------|
| ① 体験レッスン              | 通常¥5,500 →   | ¥3,300   |
| ② 10回プラン              | 通常¥88,000 →  | ¥77,000  |
| ③ 20回プラン              | 通常¥158,000 → | ¥148,000 |
| グループピラティス<br>④ 体験レッスン | 通常¥1,500 →   | ¥1,000   |

入会金  
¥0

詳細は  
こちらから



期間2025年3月31日まで

THE POSTURE 前橋店

TEL.090-4820-5325

担当  
カキアゲ

前橋市千代田町 2-4-4 前橋スズラン別館 2F 営業時間 10:00~20:00 最終受付 19:00 不定休

# THE POSTURE 前橋店の特徴

## 体の使い方にフォーカスを当てたパーソナルピラティス

ヨガスタジオ ポスチャー前橋店跡にオープンしたパーソナルスタジオ。  
理学療法士として10年間の活動経験を持つスポーツトレーナーが、その豊富なノウハウを活かし監修。

日常生活における姿勢や動きを正していくことで、その根本改善を目指します。  
「体に痛みがある」「ジムにいても続かない」「どんな運動をしていいかわからない」「疲れるトレーニングは嫌い」「お子様の身体能力を向上させたい」といった目的をお持ちの方は、ぜひ THE POSTURE 前橋店へお越しください。

### ピラティス設備

- V2MaxReformer
- Split-Pedal Stability Chair
- CoreAlign

### トレーニング設備

- ベンチプレス
- ヘックスバー
- プライオボックス

### その他

- シセイカルテ
- InBody470
- TECnoSIX (高周波治療器)

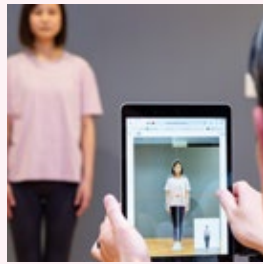


## Training トレーニング

### 1 姿勢評価で歪みをチェック

私たちの身体活動の根源にあるもの、それは姿勢です。  
姿勢によって習慣的な動きが生まれ、一方でそれは時として身体の痛みさえつながります。  
ピラティスは、トレーニングによって意識的に正しい姿勢へと導き、無意識のうちに正しい姿勢でいられることを実現し自然な動きと痛みのない身体を作り上げます。

- 腰痛改善 ●姿勢改善 ●ボディメイク



### 2 ハイクオリティな空間とマシン

完備された床暖房や間接照明は日々のトレーニングを効果的に、そしてより快適なものにします。誰の目も気にすることなく、トレーニングに集中できます。  
高品質のピラティスマシンと最新のAI 姿勢診断アプリやInBodyも利用できます。

- ファンクショナルローラーピラティス ●マシンピラティス



### 3 安心安全 パーソナルトレーニング

姿勢評価から始まり、体成分分析を使い筋バランスをチェックします。  
今の体の状態を把握し、適切なトレーニングを処方します。  
ピラティスマシンを使うことで狙った筋肉を鍛えることができます。  
一人ひとりの骨格に合わせた運動指導を行い一緒に理想の身体を目指しましょう！

- 柔軟性アップ ●ダイエット ●スポーツ・競技



### 4 新しい自分に出会う旅路の始まり

今あなたの身体に何が起きているのか、それにより未来はどうなるのかということに向き合います。過去から考察し、悪循環をストップさせアップデートしていくことが必要です。  
人生100年時代といわれる現代において、本当の意味で豊かな生活を送っていくうえでは、欠かせないことです。  
人間らしい正しい姿勢でいられるための最適なプログラムを処方し、持続的に自分自身でコントロールできる身体へと導いていく。  
それこそが、私達が目指すゴールです。



パーソナルピラティスが初めてで1人が不安の方、複数人で楽しく取り組みたい方のためにグループピラティスのメニューもご用意しております。パーソナルピラティスとはまた違った楽しみ方がありますのでぜひ一度お試しください。

### グループピラティス(60分) 期間2025年3月31日まで

ビジター体験レッスン ~~¥1,500~~ → ¥1,000

会員1回 ¥3,500

会員2回 ¥6,000 有効期限1ヶ月

会員4回 ¥8,000 有効期限1ヶ月

会員10回 ¥33,000 有効期限6ヶ月

グループピラティスは最大6人での実施となります。

※その他、理学療法士によるパーソナルトレーニングのメニュー等はお問い合わせください。

## 身体のお悩みご相談ください!!

### THE POSTURE はこんな方にオススメ

- ぼっこりお腹・反り腰を改善したい
- 身体の痛みを改善したい
- 脚・二の腕を引き締めたい
- 身体の歪みや左右差が気になる
- 一生歩ける体を目指したい
- スポーツジムに通っているが変化がない
- どんな運動をしていいかわからない

攪上光太 理学療法士・スポーツトレーナー  
総合病院で様々な経験を積み、スポーツ強豪高校のトレーナーを務める。

身体の痛みは医療だけでは本当の意味で治りません。もっと個々に応じた治療法やトレーニングが絶対にあるはず。様々な角度からお客様の動きを見極め適切なトレーニングの提案をいたします。



ご予約はこちらから

LINEでのお問い合わせはこちらから

