

# Pinos Friend

ピノスフレンド

2019

APRIL

4月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク  
ピノス

## Aスタジオの鏡のヒミツ



Aスタジオの鏡のヒミツをご存知ですか!?

インストラクターが立っている上の鏡がナナメになっているんです!!

????? なぜ ??????

ココです。



インストラクターのステップ(足の動き)が  
鏡にうつって後ろにいてもわかるんです!!



マット系のレッスンでも寝たままの動きが  
わかりますよ~♪ 1度お試しください!!



Aスタジオは、クッションフロアになって  
いるので膝や腰にも優しいです

スタジオレッスンに入りたいけど...  
私についていけるかな??



ピノスのスタッフに声をかけてください!  
スタジオインストラクターにご紹介します!!

知ってもらだけでもレッスン中安心です

FITNESS LESSON

フィットネス  
レッスン紹介

Aスタジオ

火曜日-21時~

New  
パルビック  
ストレッチ

45分

『自分の動きで骨盤を  
修正するセルフトレーニング』

骨盤を支えている筋肉を動かす  
ことによって調整し、正しい位置に  
リセットしながらインナーマッスルを  
同時に鍛えることができます!

- 骨盤の歪みか気になる!
- 下腹をシェイプアップしたい  
そんなあなたにオススメです



寺岡インストラクター

KIDS SCHOOL

わくわく  
キッズスクール

一年に一度の

参観日



ピノススイミングスクールには、1年に1回、保護者の方  
がプールサイドまで入り、目の前でお子様の練習を  
みることが出来ます。

お母様の声... ギャラリーからは聞こえないけれど  
こんな言葉をかきながら、  
こんな笑顔で練習しているのか  
よくわかったわ!



子ども達もお母さんに見てもらって  
とっても嬉しそう♪

