



GW特別ワークショップレッスン ～ケガをしないで走れる 身体をつくろう！～

ROX FITNESS CLUB
begin

プロサッカー選手のパーソナルトレーナーとしても話題中Mitsuda先生による
けがをしないからだをつくる“Mitsuda流ピラティズ”

こんな方にお勧め！



ランニングを
楽しみたい方



ケガを繰り返
したくない方



健康で
アクティブな
生活を目指す方



開催日程

2026年

4月29日(水)

13:00～14:00

- 講師：Mitsuda先生
(ピラティス)
- 場所：ROX begin 1スタジオ
- 参加費：beginメンバー無料
- 定員：20名（定員になり次第、締め切らせていただきます）
- お申込み：ROX beginフロント、ジムスタッフまで！

3つの効果



正しい身体の
使い方を学ぶ

ピラティスに基づいた動きで、効率的なランニングフォームを管轄します。



コアを鍛えて
安定性を高める

体幹を強化し、不意な動きによるケガを予防します。



柔軟性と
バランスを改善

筋肉のバランスを整え、スムーズな動きを引き出します。