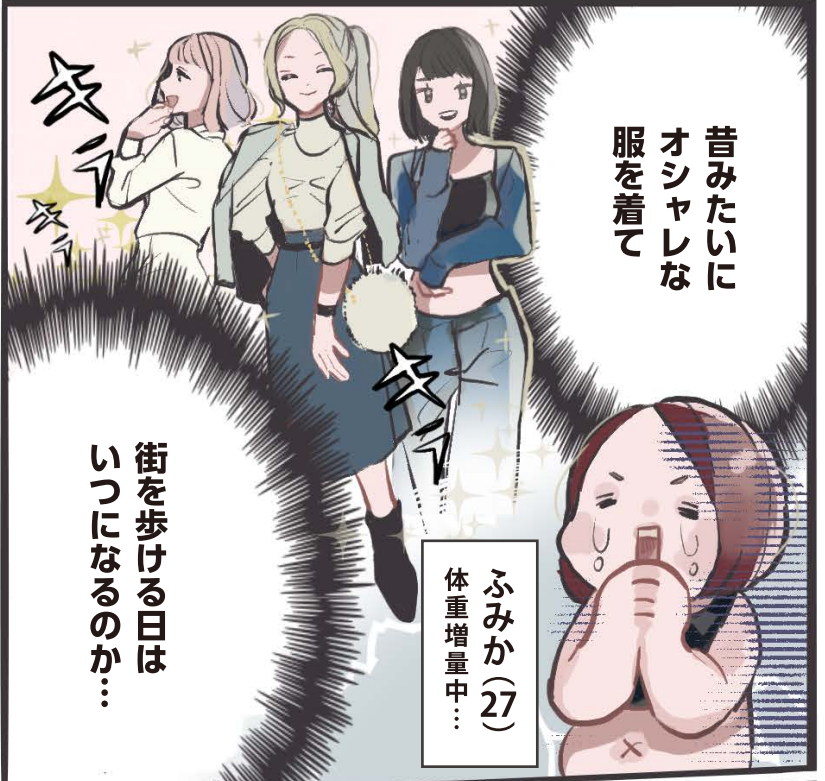


最近友達から  
姿勢が悪いって  
よく言われるように  
なったな…



お腹もぽっこり  
出てきて戻らないし  
肩こりや腰痛も  
日に日に悪くなってる  
気がする。

昔みたいに  
オシャレな  
服を着て



ふみか(27)  
体重増量中…

街を歩ける日は  
いつになるのか…

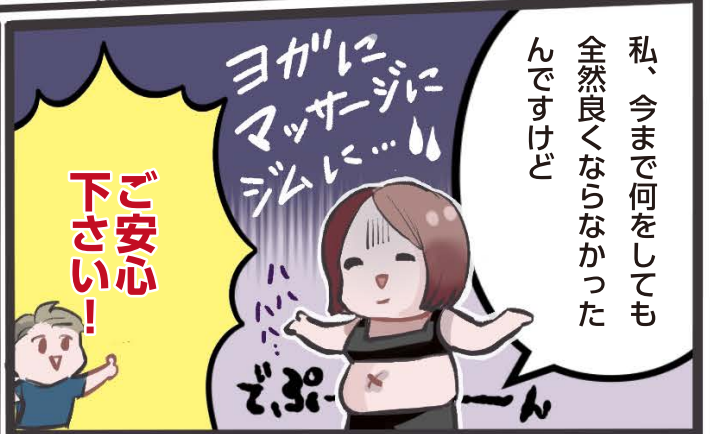
それなら  
DEPの  
ピラティスで

DEP代表  
TAKE

身体を整えて  
みませんか？

ぴ…  
ピラティス？

私、今まで何をしても  
全然良くなりなかった  
んですけど



ご安心  
下さい!

実績ある理学療法士が  
独自開発した  
ピラティスで  
姿勢・歪みを治し



BEFORE

日常的な  
身体の悪い癖を  
根本解決して  
理想を叶えます。



AFTER

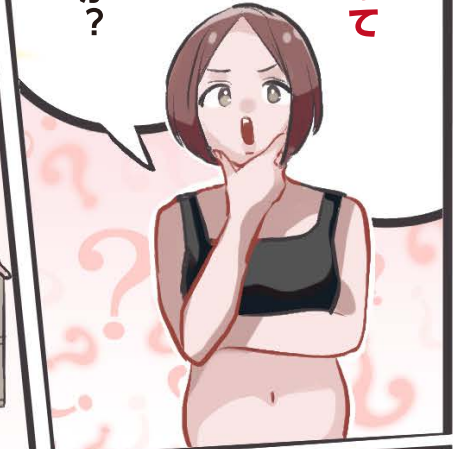
DEPでは、  
同じような  
お悩みの方々が  
沢山笑顔に  
なられて  
います。



ヨキヨキ!

ピラティスって

今までの  
ものと何が  
違うんですか？



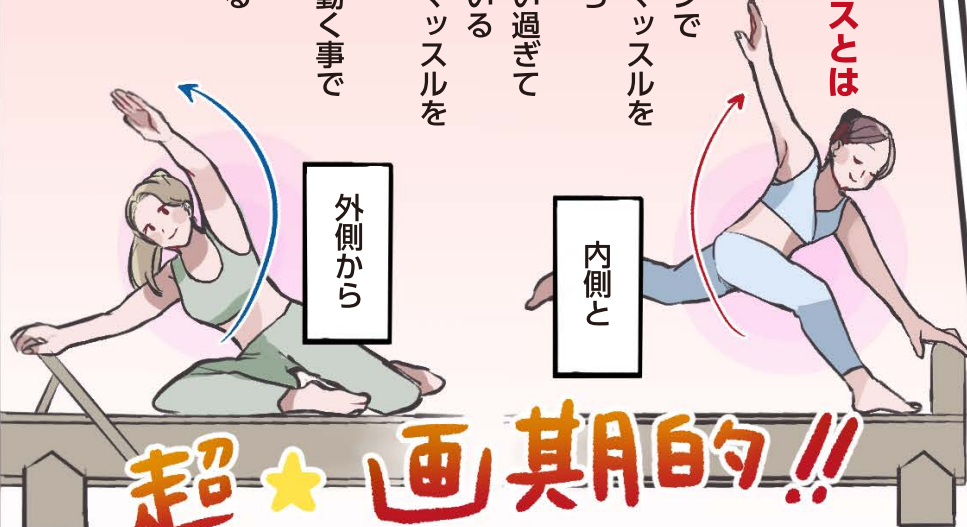
ピラティスとは

専用マシンで  
インナーマッスルを  
鍛えながら

過剰に使い過ぎて  
しまっている  
アウトERMマッスルを

ご自身が動く事で  
同時に  
調整できる

画期的な  
運動です。



超★画期的!!

自分で動かすので



日常生活へ  
反映されやすく…

ハイパワー  
マンスになった

美姿勢  
しなやか

身体状態の戻りが  
最小限になるので



その場しのぎではなく  
繰り返しごとに  
良くなっていく  
特徴があります。

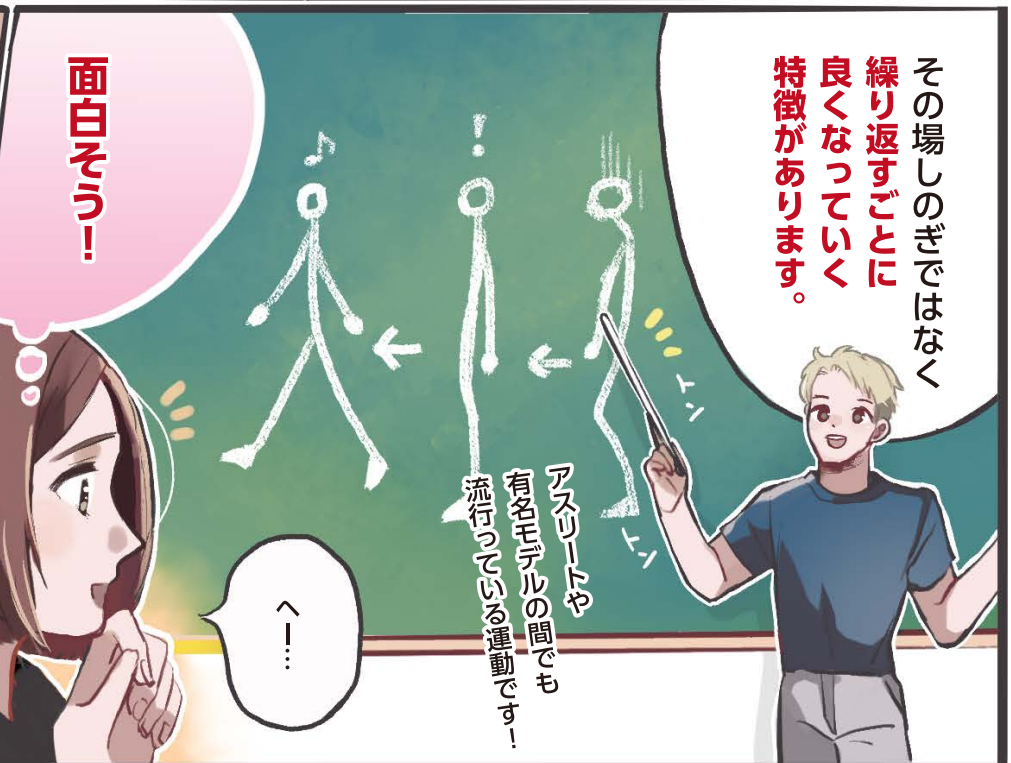
アスリートや  
有名モデルの間でも  
流行っている運動です！

へ…

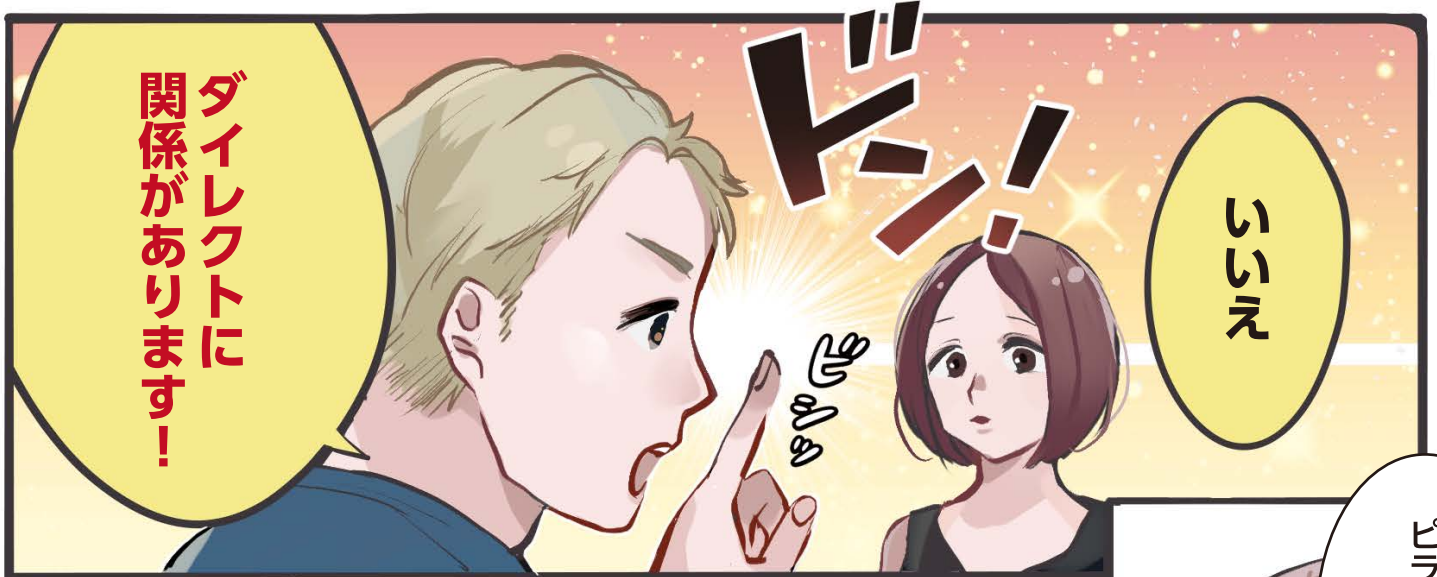
面白そう！

でも…

私の悩みとは  
あまり関係  
ないんじゃない？



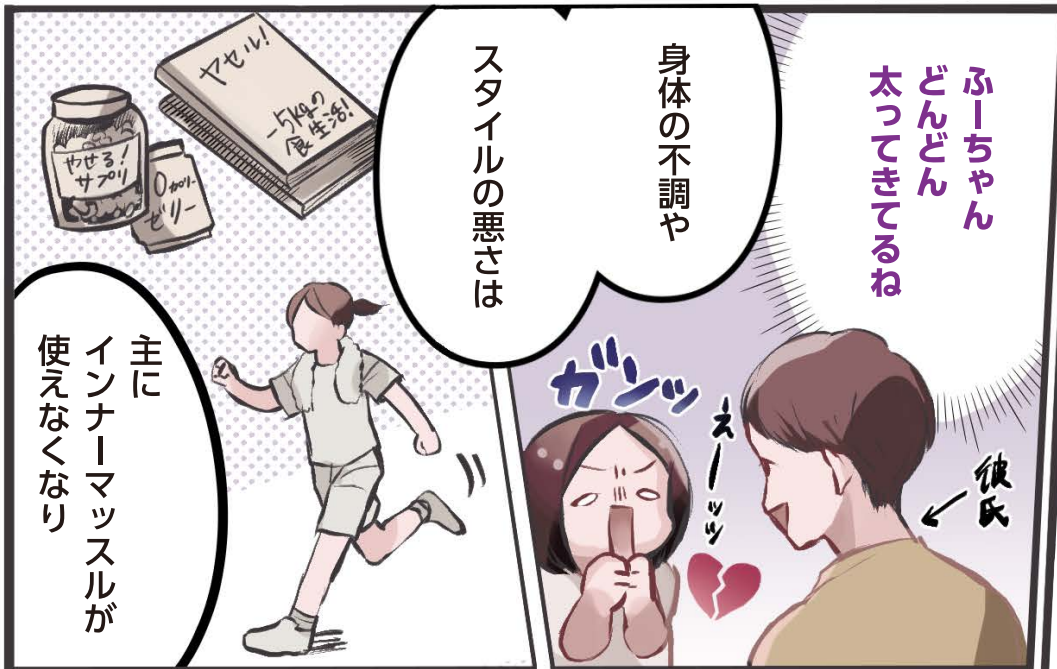
効果実感には個人差があります



ダイレクトに  
関係があります！

とっえ

ピラティスは



ふーちゃん  
どんどん  
太ってきてるね

身体の不調や

スタイルの悪さは

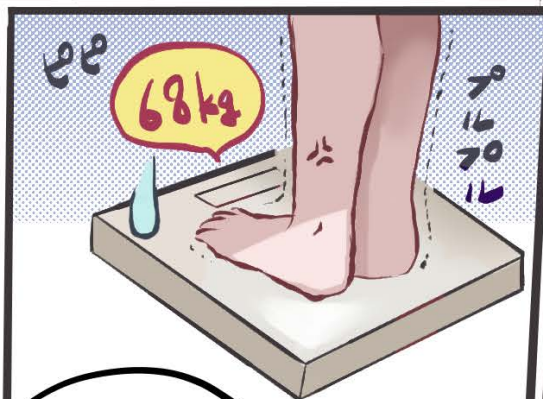
主に  
インナーマッスルが  
使えなくなり

インナーマッスルを  
メインに使った動きを  
学ぶ運動ですが



頑張ってるのに  
全然痩せて  
ない！！

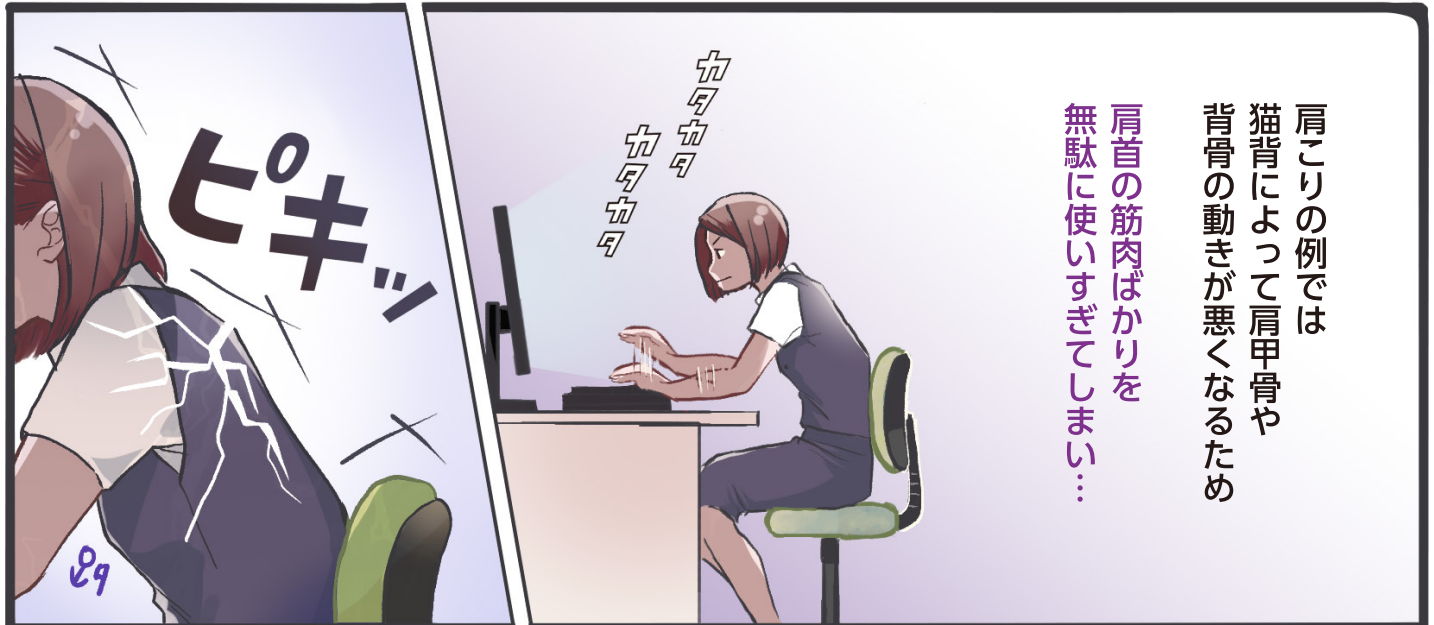
ぽよん



アウターマッスル  
とっえ

身体表面の大きな筋肉の  
一部ばかりを使うために  
起こっています。

自宅マンション



肩こりの例では  
猫背によって肩甲骨や  
背骨の動きが悪くなるため  
肩首の筋肉ばかりを  
無駄に使いすぎてしまい…



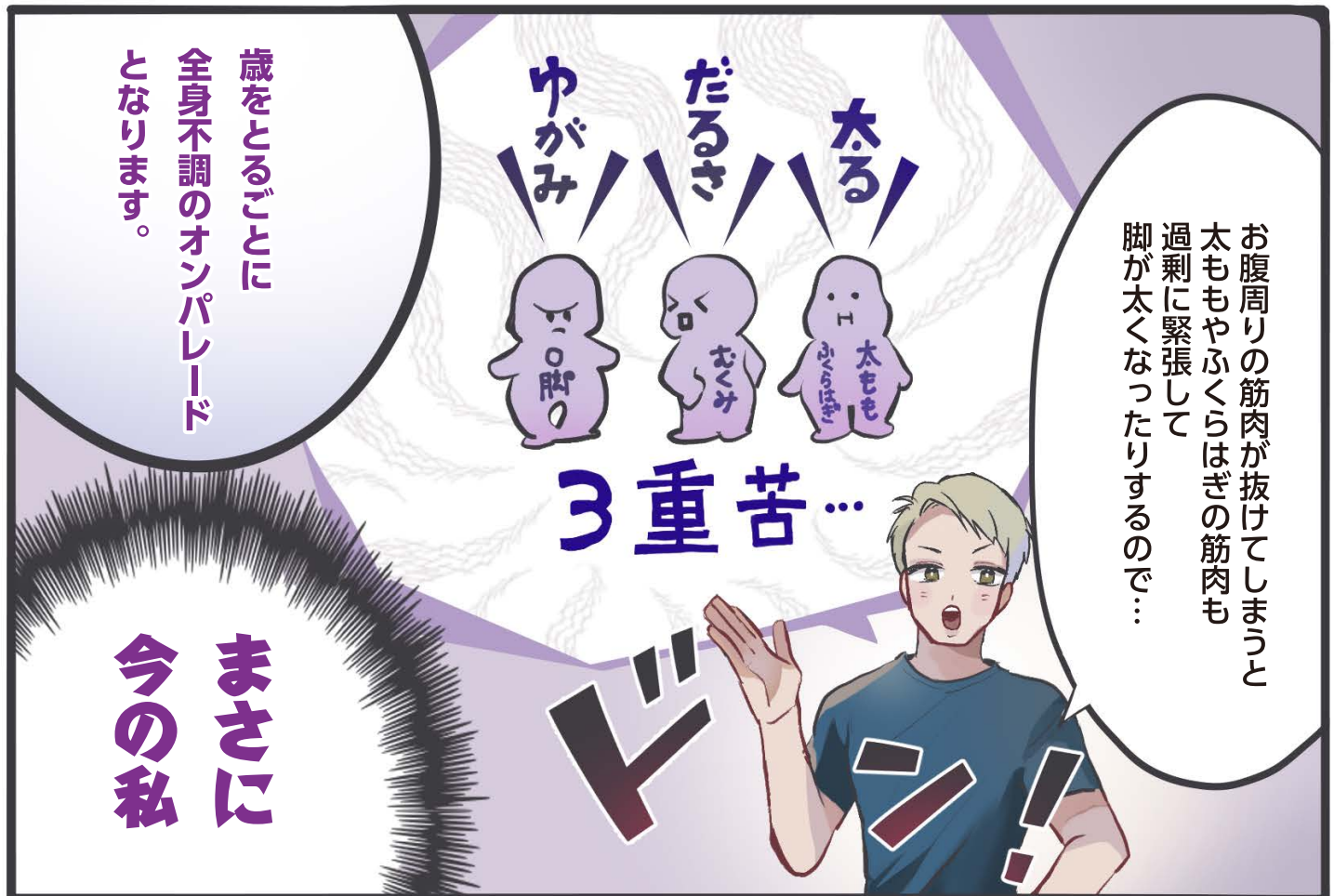
コリや痛みが  
出てきます。

また、普段から  
バランスを取るように

腰を前に抜いたような  
姿勢になってしまうので

お腹の筋肉が抜けて  
腰痛も出やすくな  
ってしまいます。

効果実感には個人差があります



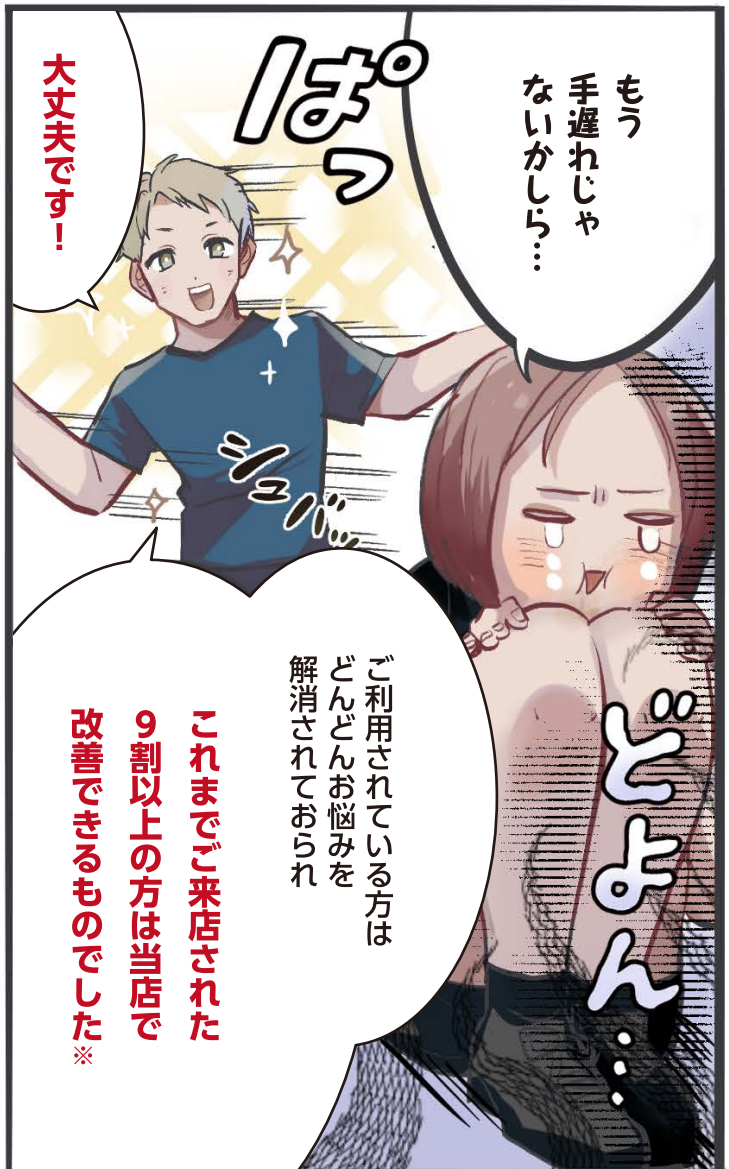
お腹周りの筋肉が抜けてしまうと  
太ももやふくらはぎの筋肉も  
過剰に緊張して  
脚が太くなったりするので…

まさに  
今の私

ドン!



その証として喜びの声も  
グローバルロコモで  
全国トップクラスと  
なっています!



もう  
手遅れじゃ  
ないかしら…

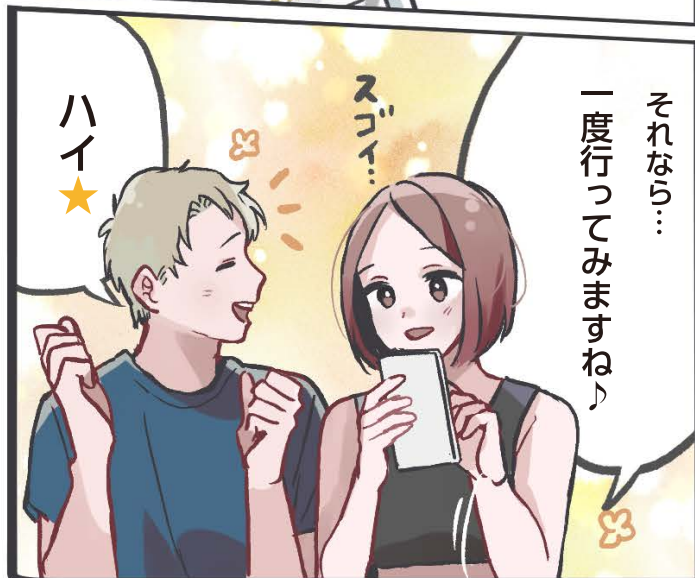
大丈夫です!

ぽっ

ご利用されている方は  
ほとんどお悩みを  
解消されておられ

これまでご来店された  
9割以上の方は当店で  
改善できるものでした\*

どよん

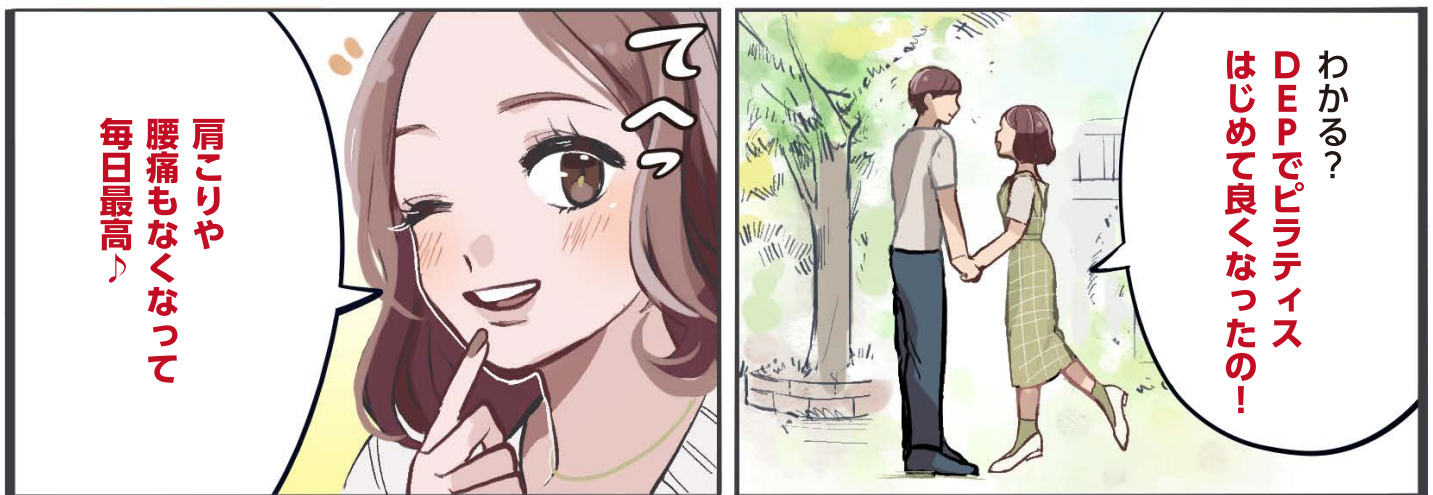
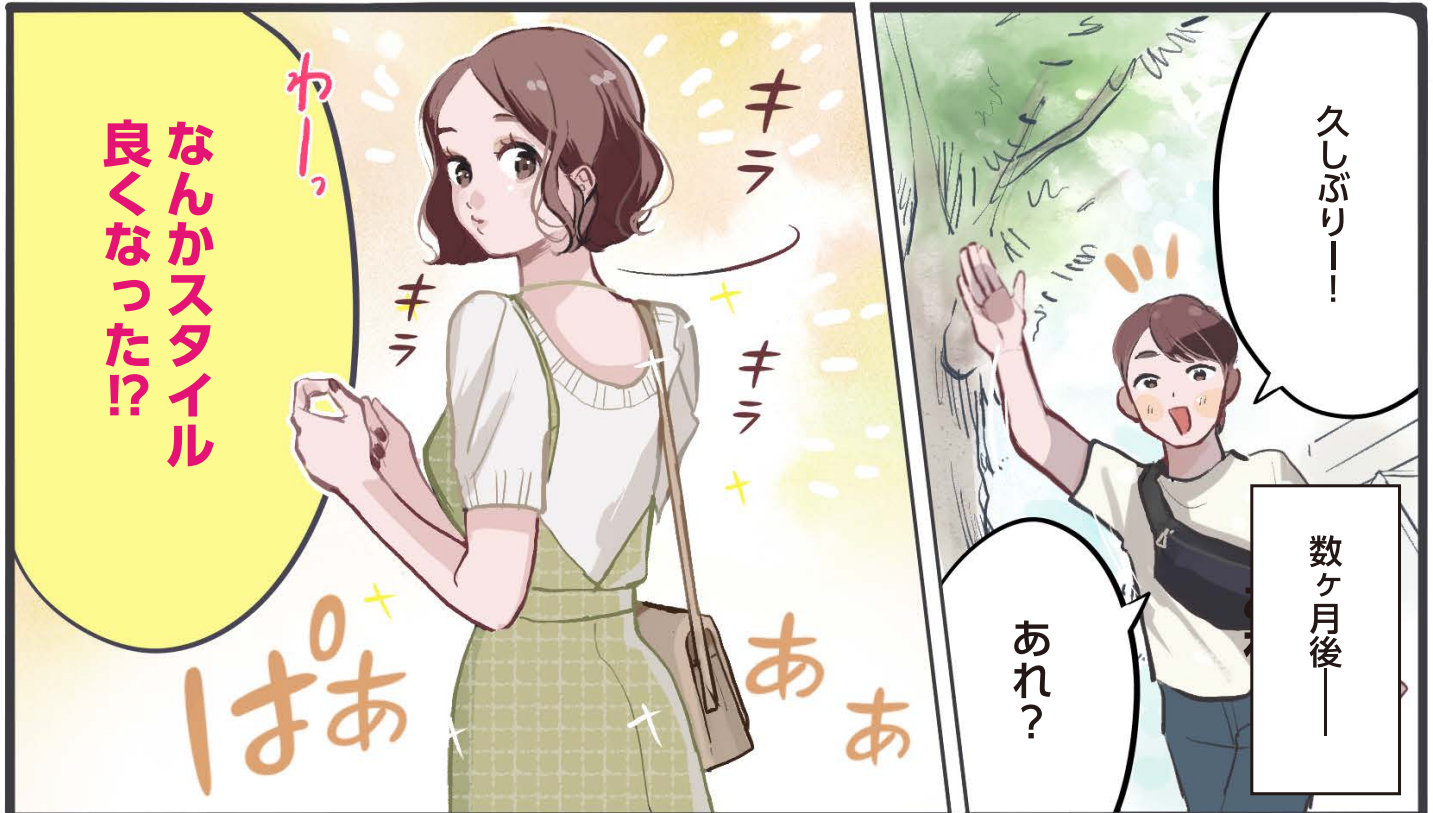


それなら…  
一度行ってみますね

スゴイ…

ハイ

過去の病歴や関節の変形などがある場合は治らないものもあります  
※効果実感には個人差があります



効果実感には個人差があります

キラ

キラ

DEPでは全店舗共通し

優秀なインストラクターが全く同じ

ピラティスを提供しています。

最寄りのスタジオに

お気軽にお問い合わせください！


キラ

キラ

あなたも  
一歩踏み出して  
みませんか？

ご予約  
お待ちしております  
！

効果実感には個人差があります



姿勢が  
変われば、

初回体験  
全額  
返金保証



未来が  
変わる!

初回体験キャンペーン  
70%OFF 2,980円 税込

※LINEからのご予約限定

今すぐ予約