

ワンコイン 健康レッスン

1教室
30分
500円



体幹トレーニングで 腰痛予防・パフォーマンス向上！

体幹トレーニングを行うことで、背骨周りの筋肉が鍛えられ、腰痛予防、姿勢改善など様々な効果が得られます。

そして、野球やサッカー、ゴルフなど、スポーツのパフォーマンス向上にもつながります。

ストレッチポールには身体の歪みを正し、良い姿勢をつくり出す作用があります。

何となく疲れやすい、眠りが浅く、疲れが取れにくい・・・使い方が良く分からない・・・といった方にオススメです。

ストレッチポールで 肩こり・腰痛をリセット



骨盤体操で 美姿勢エクササイズ！

骨盤体操とは、20cm位のポールを使用し、イスに座ってできる簡単なエクササイズです。

猫背、肩こり、ぽっこりお腹を改善し、キレイな姿勢を手に入れましょう！

※骨盤体操は男性の方にも効果的です！ご参加お待ちしております！！

※詳しくはスタッフまで