

ワンコイン健康レッスン

1教室
30分
500円

ストレッチポールで
体幹トレーニング & 肩こり・腰痛をリセット！

ストレッチポールには身体の歪みを直し、
良い姿勢をつくり出す作用があります。

ストレッチポールを使用した体幹トレーニング
を行うことで、背骨周りの筋肉が鍛えられ、
肩こり・腰痛予防、姿勢改善など様々な効果が
得られます。

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。



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！！

