



大人向け

# 骨盤リズムダイエット

—「無理なく楽しい！」 “骨盤のリズム運動”  
骨盤周辺の筋肉をまんべんなく刺激—



## 効果



持久力アップ



基礎代謝の向上



筋力アップ



柔軟性の向上

運動量

★★★★☆☆

難易度

★★★★☆☆

実施日

(金) 11:15~12:00

対象年齢

16歳以上 ※隔週



## こんな方におすすめ

- ☆ 音楽に合わせて楽しく、無理なく体を動かしたい
- ☆ **骨盤、ウエスト周り**を引き締めたい!
- ☆ キレイな**ボディライン**を作りたい
- ☆ **脂肪**を燃やしたい、**ダイエット**がしたい



## 参加者の声

- ☆ **じわじわ**と汗がかけて、気持ちがいい!
- ☆ **体幹が鍛えられている**ようで、その日一日姿勢が良くなったように感じる。
- ☆ 普段使わない筋肉を使ったりしたから筋肉痛になったけど、それだけ効いているのが感じられている。