



大人向け

基礎代謝アップエクササイズ

—骨盤を中心に全身のバランスを矯正します—



効果



リラックス



基礎代謝の向上



姿勢改善



柔軟性の向上

実施日 (水) 9:00~10:00

対象年齢 16歳以上

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆



こんな方におすすめ

- ☆ **体の軸の調整** や **骨盤のリセット**をしたい
(ストレッチポール や バランスボール などを使います)
- ☆ **スタイルの維持**、**姿勢の改善**をしたい
- ☆ **骨盤の歪み**が気になる、**産後の骨盤ケア**をしたい



参加者の声

- ☆運動すると 身体が楽になる気がする。わかりやすく説明してくれるので参加するのが楽しみです。
- ☆講師が理学療法士さんなので、安心ですし、**気軽に相談**を出来ることが有難いです