

☆感謝デー 無料レッスン☆

『肩らくらく体操』

～ボルレッチを使った肩まわり楽々メソッド～

時間:10:00～10:30(30分)

定員:10名

申込:当日先着順

料金:無料

場所:会議室

担当:田中



・レッスン内容

ボルレッチの重さや球体である形状
を利用し、肩関節の可動域拡大や血
流促進を行うプログラムです。

『姿勢すっきり体操』

～ゆらゆらクッションを使った姿勢改善・体幹強化メソッド～

時間:11:00～11:30(30分)

定員:10名

申込:当日先着順

料金:無料

場所:会議室

担当:田中



・レッスン内容

椅子座位で骨盤周りの筋群を動かす
ことや、骨格を意識しながら簡単な上
肢運動を行うことにより、体幹強化・
姿勢改善につなげるプログラムです。