



8月イベントのおしらせ



ストレッチポール体験 & 説明会開

当施設でも人気のあるストレッチポールの体験 & 説明会を開催します。

ストレッチポールを一度体験してみたい、自宅にストレッチポールがあるけど使い方がイマイチ分からない、そんな方におすすめです！！

ストレッチポールの資格を有するスタッフが丁寧に指導いたします！！

日付：8/20（日）

時間：12：00～13：00

参加費：会員0円
会員外500円（税別）

定員：8名



講師：日本コアコンディショニング協会アドバンストトレーナー

田原 志乃

※予約制となっております

ストレッチポールの効果！！

骨盤をリセット

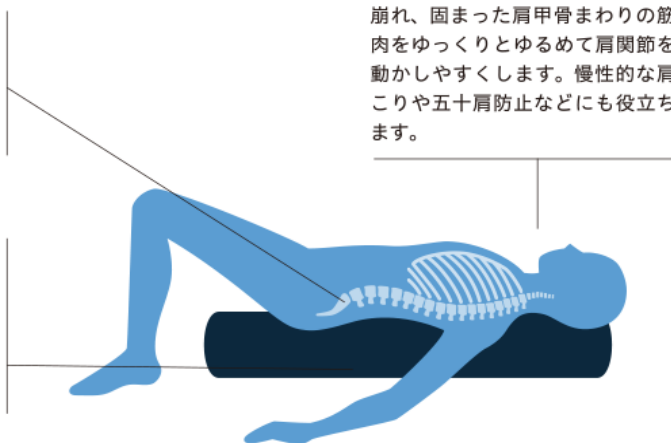
骨盤の傾きや歪みを改善し、さらに固くなった股関節まわりの筋肉をゆるめます。股関節が正しい位置に整い、動かしやすくなります。

背骨をリセット

首の痛みや腰痛、ポッコリお腹の原因にもなる姿勢の悪さを改善。前かがみのクセがついた背骨を、本来の正しいS字カーブへとリセットします。

肩をリセット

かたよった姿勢などでバランスが崩れ、固まった肩甲骨まわりの筋肉をゆっくりとゆるめて肩関節を動かしやすくします。慢性的な肩こりや五十肩防止などにも役立ちます。



姿勢改善に効果大！！