



骨盤リセット エクササイズ

★身体の不ズレをリセット★

便秘や冷え性、腰痛などは、骨盤の歪みや腰周りの筋肉量の低下が原因です。骨盤と骨格・骨盤と臓器のバランスの崩れは、全身の不調につながるのです。講座では、身体の不ズレを改善するため、美しい姿勢を意識し、骨盤周りやお尻の筋肉を集中して鍛えます。その後は、ピラティスで筋肉をやさしくほぐします。ポップな音楽に合わせて骨盤リセットエクササイズを楽しみましょう♪

【持ち物】

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、
ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装でご参加下さい。



◆日 時：6月6日(水)

◆時 間：10:00~11:30

※申込開始 5月22日(火) 10時から

◆参加費：500円

◆定 員：20名(先着順、女性限定)

◆講 師：佐藤 智子 氏

(PFAピラティスベーシック・アドバンスコーチ)

◆会場・主催：サンライフ盛岡

お申込み
・
お問合せ

サンライフ盛岡

住 所：盛岡市仙北二丁目 4-12
電 話：019-635-9600
F A X：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org