



ゆがみスッキリ! 骨盤矯正 エクササイズ

★体のゆがみを 矯正しましょう★

便秘や冷え性、腰痛など様々な体の不調は、骨盤のゆがみや腰回りの筋肉量の低下が原因です。また骨盤矯正は、日頃から正しい姿勢を維持することも大切なことなのです。

今回の講座では、体の歪みを解消するために、姿勢を意識しながら、骨盤まわりのインナーマッスルを鍛えます。音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう♪

【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7日(水)

◆時 間：10:00~11:30

※申込開始 5月18日(木) 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