

ウェーブストレッチ

ストレッチ
伸ばす

コアトレーニング
引き締める

セルフマッサージ
ほぐす

人間本来のしなやかなカラダを維持するために、考案されたプログラムです。波のような『ゆらぎ』、『しなり』の動きを取り入れ、美しい背骨のアーチを取り戻し、しなやかな姿勢を作ります。



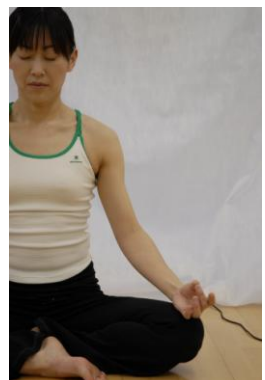
シェイプアップ



飛距離アップ



肩こり改善



リラックス