

正しい姿勢、意識できていますか？ 普段の姿勢が気になる方、ぜひご参加ください！

姿勢改善特別プログラム

ピラティス×ウェーブストレッチ×プチ講話



【日時】 2月 **19** 日(月)19:30~20:15

【場所】 アリーナ

【担当】 秋山 奈津美

ウェーブ
ウェーブ
×ピラティス
ピラティス



姿勢を整えることは、見た目に若々しくなるだけでなく、トレーニング効果、シェイプアップ効果に大きな影響があります。

今回は、

ウェーブリングを使って柔軟性アップ

ピラティスで正しい姿勢に不可欠なインナーマッスルの強化

「姿勢が及ぼすからだへの影響について」のプチ講話
の特別プログラムで姿勢改善をめざしましょう！