

便秘

転倒リスク

腰痛

股関節痛

冷え性



悩んでいませんか？

マットの上でゆっくりストレッチ
したい方は

腸活骨盤
エクササイズ



骨盤が正しい位置にない状態で、運動やウォーキングを
続けて行くとどうなるでしょうか？骨盤周りの筋肉を
正しく使って位置を整えるストレッチ、支える筋力の
トレーニングをマットの上で行います！

毎週金曜日 11:00～

汗を流してストレス発散も
したい方は

骨盤矯正
ボクササイズ



簡単なエアロビクスにボクシングの動きをプラス！
骨盤をねじるパンチでコアを鍛えると同時に股関節
周りをほぐします！有酸素運動で汗を流して
気分スッキリ！ストレス発散!!

毎週金曜日 12:00～