

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~