

7月イベント情報

イベント予約
027-225-0510
水・木曜定休

「ストレッチボールの骨盤エクササイズ」教室

日時：7月10日(金) 14:30～15:30 会場：当社モデルハウス

ゆがみがちな骨盤のケアを行います。



・ストレッチボール効果とは？

骨盤ゆがみ調整 姿勢矯正 インナーマッスルエクササイズ
コアリラクゼーション

肩こり・腰痛などの筋肉のハリやコリは疲れがたまったり、歪んだ姿勢がつくってしまったものがほとんどです。それらをゆるめ、疲れを取り除きます。

背骨を支えている肩・首・お腹などのまわりや体の奥にある深層筋をリラックスさせるだけでなく深層筋のトレーニングを行い、安定、強化させることができます。

・ストレッチボールとは？

アスレティックトレーナーによって考案されたエクササイズツールです。

ストレッチボールを利用することで負傷した選手が復帰する期間が大幅に短縮され競技指導者に認知され、病院のリハビリ用具など高い評価を得ています。

※ストレッチボールはこちらで用意いたします。

指導：整体師小林真理子

完全予約制 定員 7 名 参加費 1000 円/人 持参品：動きやすい服装・水などの水分（更衣室有）