



夏の疲れた体をリセット!

骨盤リセット エクササイズ

体の内側から整えましょう!

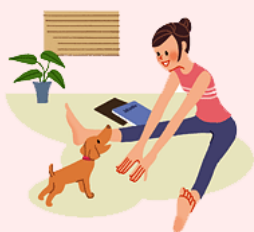
猛暑の夏、冷房による慢性的な冷え性や便秘、腰痛など体の不調を改善し、疲れた体をリセットするエクササイズを体験します。体の不調の原因は様々ですが、主に骨盤の歪みや体の偏り、腰回りの筋肉量の低下などと言われています。

正しい姿勢と深い呼吸を意識し、リズムカルな音楽に合わせて楽しくインナーマッスルを鍛えましょう♪

【持ち物】

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、バスタオルまたはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください



◆日時：9月5日(水)

◆時間：10:00~11:30

※申込開始 8月21日(火) 10時から

◆参加費：500円

◆定員：20名(先着順、女性限定)

◆講師：佐藤 智子 氏

(PFAピラティスベーシック・アドバンスコーチ)

◆会場・主催：サンライフ盛岡

お申込み
・
お問合せ

サンライフ盛岡

住所：盛岡市仙北二丁目4-12
電話：019-635-9600
FAX：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org