

NEW

特別ふらっと

骨盤チューニング

骨盤を整えて もっと伸びる もっと動ける。
もっと美しく、スツキリ軽い身体へ。



曜日：毎週水曜日

時間：9:10～10:00

料金：1回 800円

持ち物：フェイスタオル

定員：40名 15歳以上(中学生を除く)



※急遽休講となる場合がございます。ホームページをご確認ください。
※1ヶ月単位の募集となります。教室参加費は教室前に都度払いとなります。

レッスン概要

- ・全身ほぐし
腰痛改善を目指します。
- ・マットエクササイズ
骨盤周りを重点的に調整。
- ・立位・バランス
ご自身のくせを知っていただき、
正しい姿勢作りを目指します。

レッスンPOINT

骨盤は、背骨の動きを足に伝える
「中心」の役割を果たします。

筋肉の緊張をほぐし、弱った部分を
強化することで、歪みによる腰痛や
内臓の不調解消を目指します。

〒167-0033 杉並区清水3-20-12

TAC杉並区妙正寺体育館

TEL：03-3399-4224