

レッスンの内容紹介



ヨガ

体の柔軟性や体力の向上、歪みの調整などの効果があります。ゆったりした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まり、おだやかで揺るぎない精神状態を作り出すことができます。



骨盤調整ストレッチ



骨盤調整ストレッチは長時間のデスクワークや立ち方・座り方の癖により歪んでしまった骨盤を調整するストレッチを行います。骨盤の開きや傾き、高さ等のズレを正しい形に調整して痛みのない体や綺麗な姿勢を目指しましょう。



ピラティス

ピラティスは、トレーニングの手段ではなく”身体を整える為の方法”。姿勢改善から呼吸法まで、正しい身体の使い方を学べると共に、その身体的効果を実感できるプログラムです。

お友達と一緒にお得に！紹介者様、参加者様共に半額（350円）

月 日	紹介者様	参加者様
	氏名	氏名

チラシを持参されたお客様は半額！紹介回数に限りはありません。参加者は初回のみ半額



055-924-8878

愛鷹広域公園管理事務所