

大人女性のための セルフメンテナンス

年齢を重ねても楽しくいきいきと暮らせる体づくりを
姿勢改善アドバイザーがサポートします！

point

1

キレイな姿勢

猫背・反り腰・体のゆがみなどを骨格を意識したエクササイズで改善し、キレイな姿勢を保てるようになります。

point

2

様々な不調が改善

内臓を支える筋力をアップすることで、内臓の不調・肩こり・腰痛・尿もれなどが改善されます。

point

3

リラックス効果

効果的なストレッチやセルフマッサージを知ることで深くリラックスできるようになります。

日時

9月 5日(火) / 19日(火)

各日11:00~12:00

場所

さらら仁川北館 3F プレイルーム
(阪急仁川駅 東改札口すぐ)

参加費

500円 (1回)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・フェイスタオル (85cm×35cmくらい)
- ・お飲み物

講師

姿勢改善アドバイザー ゆり

20年以上続けてきたピラティスを通して、自分自身を見つめ、意識して身体を動かすことの大切さを実感し、姿勢改善アドバイザーの資格を取得しました。
ご自分のペースで無理なく身体を動かして、元気に楽しく毎日を過ごせるようになりましょう！



姿勢改善スタジオ **Vivamente**

ご予約・お問い合わせはこちらまで

 studio.vivamente@gmail.com

 **090-1592-5365**

お気軽にご連絡ください♪

