

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

効果的な呼吸やストレッチを行うことで、自律神経が整い、深くリラックスできるようになります。

日時

第2・4火曜日 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

1,000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

骨格や筋肉の動きに少し意識を向けて姿勢を改善するだけで、体調は大きく変わります。みなさまの姿勢の癖を確認し、ピラティスに基づいて姿勢改善のポイントをお伝えします。ご自分のペースで無理なく身体を動かして、正しい姿勢で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♪

