

「姿勢矯正」と 「体幹強化」の運動

楽しく

元気に

はつらつと



・日程：第1・3 木曜日 10:00～12:00 教室：多目的室2

※動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル、ヨガマットをご持参ください

☆骨盤や骨格はなぜ歪むのか、その原因を知り調整する方法を学びます。

☆運動補助用具を使った骨盤や骨格の歪みを調整する運動。

☆良い姿勢を保つために体幹の強化、筋トレ、ストレッチなどの運動

◎姿勢を良くすることにより、若返り、美容効果、ケガや病気の予防などが期待されます。