10月5日（月）18：30-スタート！

骨盤ストレッチ

Pelvic Stretching

骨盤は体の土台です。その骨盤が歪んでいるということは、傾いた土台に家を建てるようなもの・・
骨盤ストレッチクラスでは、この歪みをその骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事によって調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。　是非ご参加ください。

- 姿勢が良くなる（猫背改善）
- 腰痛改善
- ボディーラインがすっきり
- トレーニング効果向上
- コアマッスル（骨盤底筋群）の強化

日時：毎週月曜日　18:30－19:15

場所：トレーニング室マットエリア

担当インストラクター：石川インストラクター

※上記クラス開催に伴い、ステップ（初級）クラスは終了となります。