

骨盤ケア

★日時 : 金曜日×開催日数
11:00~12:00

★場所 : 第2スタジオ

★内容 : 手足末端から、身体全体をほぐす事で、骨盤の位置や動きを整えるクラスです。女性特有の悩み解消も期待できます。

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,500円(1回単価)

担当 小川Rより

身体の土台である骨盤を中心に、各自の持つ骨格の歪み・特徴を導き出し、歪みの原因を除去し易い動作をアドバイスするレッスンです。

