

7月特別レッスン

好評につき第2回！

# スモールボールで カラダ改善

～ 膝・股関節編 ～



インストラクター  
綿谷千鶴

「日常動作の無意識なクセ」や「間違った身体の使い方」などでアンバランスな筋力・柔軟性が、腰痛や膝痛、肩こりなどの原因になっていませんか？このレッスンではスモールボールを使って動きにくくなった筋肉をほぐし、関節が動きやすくなるように整え、日常動作や運動が行いやすいように簡単なトレーニングを行います。

今回は、膝・股関節をテーマに、動きやすくなるように整えていきます。

7月23日(土)

スカイシップ Bスタジオ

12:20～13:20

参加費：500円

