

ボディメンテナンス

有料プログラム

通常 ~~880~~円(税込)/回



4月限定! 550円(税込)/回

動けるからだを手に入れる

身体調整プログラム

「背骨の調律」

～Sintex®Tone～

背骨や肩甲骨、股関節をほぐし、自然な身体の連動を引き出すことで、心と体の健やかさを取り戻します。身体の状態を繊細に感じ取り、力みや緊張にきづくことで、日常のあらゆるストレスから解放。身体を整えることで心も健やかな状態に導きます。

身体の表面の力を抜いて、背骨、骨盤、肩甲骨を揺らしながらストレッチをしているような動きで体の芯の筋肉（インナーマッスル）を活性化。姿勢が整い、代謝が上がることで冷えやむくみの改善、身体の柔軟性の向上、歩く、走るなどの動きの質の向上が期待できます。

「頑張らない筋トレ」 ～体芯力®～

講師：庄野 芳子

〔 Sintex®Tone、体芯力®、シナプソロジー、ウェーブストレッチリング、機能改善ヨガ、健康運動実践指導者、TaeBo®マスタートレーナー 〕

場所：第2スタジオ

日時：毎週月曜 12:30～13:30

定員：16名

申込：開講日1週間前～

1Fフロントにてお申し込みください

※web予約サイトにて事前申し込み可（レッスン受講前迄にご入金ください）

※空きがある場合は、当日申し込み可（2Fフロント）

※当日のキャンセルは全額いただきます