

長時間の同じ姿勢での作業からくる肩こり・腰痛・むくみ等を
解消しましょう!!

骨盤周辺の調整も女性には欠かせません。

1回目:イス体操

座位の有酸素運動、ストレッチ等

2回目:イスヨガ体操

座位のヨガ体操でカラダとココロの調和

3回目:骨盤エクササイズ

ヨガマット使用、骨盤周辺の調整

