

女子部イベントのお知らせ

日本橋支部のみなさまへ

日時：9月5日(金)

時間：18:30～

場所：支部事務局

参加費：1,000円

『骨盤を中心に全身を整えるレッスン』

～強く・美しく・しなやかに～

こんにちは、kyo です。

人の骨は200個ほどあり、だいたい16～18才で骨自体は成長を終え、かたちは決まってしまう。

その関節を日々、どのように使っているかで骨格を作っていきます。

と、いうことはっ！
日常の動き方ひとつで体型を決定します！

まずは自分の癖を知り、固まった体型をほぐすように弛めることが重要です。
再構築するために動きを矯正し、動きの中で整えることが理想です。

それが美しい筋肉づくりに繋がり、機能的な健康美となるのです。
まずは、からだの調整から始めてみてはいかがでしょうか。



骨盤の女王 kyo 先生

参加希望者は 9/1 (月) までに支部事務局までご連絡ください。
男性会員も参加可能です。

8月はお休みになります！！