

いい姿勢は骨盤から♪

美尻 & 骨盤 エクササイズ



火曜日 14:20 - 14:50

ミニボールやチューブを使用して
骨盤周囲のコンディショニングと
お尻の筋力強化をします！！

自宅でもできるような
簡単なトレーニングを
ご紹介します。

腰痛予防やお通じの
改善も期待できます。

ゆったり、しっかり
一緒に頑張りましょう★

Medical Fitness
JOINT
インストラクター
豊田 知里

