

★ストレッチポール★

ベーシックインストラクターのHarukaです♪

4月より毎週火曜日 10時～、11時～

ストレッチポール教室を開講します★



このストレッチポール、独特のリラクゼーション効果を持ち、これを使うだけで
カラダを本来あるべき状態に整えることができる優れたもの♪

というのも、ポールに乗ることにより、外側の筋肉がゆるみ、そこへ小さな動きを
することにより、カラダの深層部の筋肉が刺激され、関節が正しい位置へと戻って
いきます。背骨の並びが整い、姿勢よく、カラダが本来あるべき状態にリセットされ
ます。

また、カラダが正しくリセットされるとともに、脳のリラックスモードのスイッチが
入り、リラクゼーション効果が得られます♪

こんなお悩みがある方は特におすすめです！！

肩こり、腰痛、姿勢を改善したい、よく眠りたい、疲労回復したい…

ぜひこのストレッチポールと一緒にお身体を整えましょう★