

10月~12月
Special Lesson

猫背じゃないだけで、
美しさは3割増し。

猫背改善

STRETCH

— ストレッチ —

YOGA



パソコンやスマホが当たり前である現代人は、胸周りや肩甲骨周りの
筋肉がかたまりがち。血液循環が悪くなると腰痛や頭痛の原因に。

猫背を改善してカラダもココロもスッキリほぐしましょう。



ストレートネック改善



美姿勢に必要な筋力UP



猫背や巻き肩解消