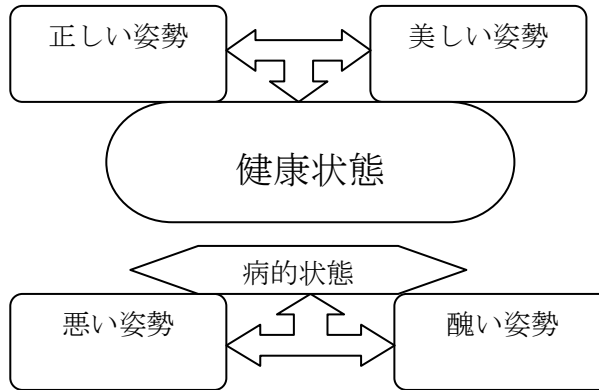
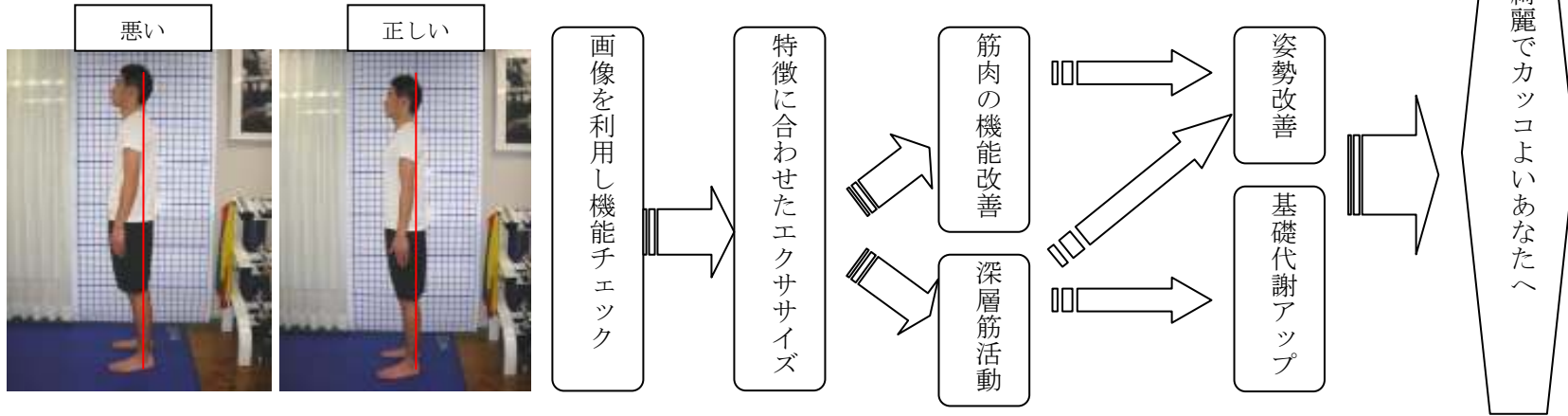


ぽすとれ

Posture Training



美しいボディラインを作るためには美しい芯が必要です。曲がりくねった棒に粘土を重ねても曲がりくねったものしかできません。人間の体でいえば、曲がりくねった背骨に筋肉をつけていっても、曲がりくねったボディラインにしかならないのです。そこで、体の芯となる背骨や骨盤周囲の筋肉を動かして、姿勢を改善してゆくとトレーニングを期間・人数・性別限定でご提供したいと考えました。カッコよい女性、美しい女性は姿勢が良く、カッコよく颯爽と歩いています。そして姿勢が正しくなれば、普段使わなければならない筋肉が使われ始め、肩こりや腰痛の改善にもつながります。

開催日
 (2008年4月~6月の第2・第4日曜日)
 4 / 13 (日) 4 / 27 (日)
 5 / 11 (日) 5 / 25 (日)
 6 / 8 (日) 6 / 22 (日)
 料金：1万円 (1回)
 ※キャンセルについては要相談
 時間：初回のみ 90分、2回目以降は
 60分のマンツーマンレッスン
 対応時間：AM 8時~PM 5時
 (最終スタート PM 4時)