

シコアサイズ

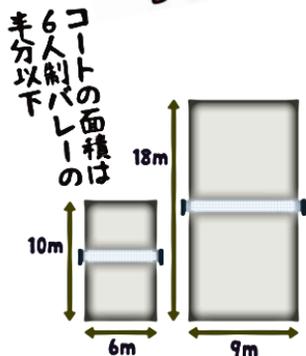
元貴乃花親方が監修した
股関節に最適な
運動プログラムです



骨盤・姿勢・呼吸
など興味のある
方も是非ご参加
ください！



パラリンピック競技を 体験しよう！



サーブを
ブロックしてもいい！



お尻が床から
離れると反則！



パラリンピック

シットイングバレーボール

男子/女子

常に接近戦！
スピード感あふれる
試合展開

日時：7月25日（日）
15:40-16:00

場所：スタジオ

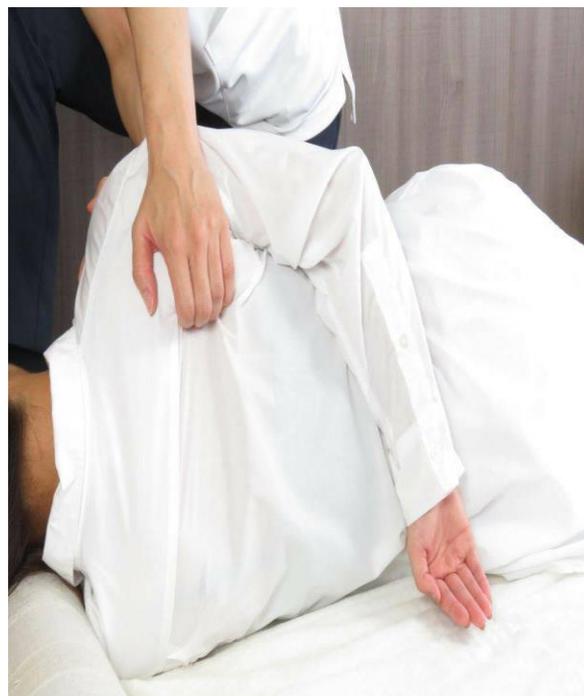


※当日は柔らかいボールで行います



腰痛！肩こり！姿勢矯正etc...何でもご相談ください

7月24日（土） 担当：東先生



カイロプラクティック15分無料体験会

ご予約はフロントまでお問い合わせください！

11：00-18:00（予約制）畳コーナー

美しい身体をつくる ポルドブラ



立位でバレエの動作

効果①

姿勢がよくなる

効果②

カラダが引きしまる

効果③

基礎代謝があがる

効果④

バランス感覚がよくなる

7/22(Thu) By:NAKAJIMA

15:00~15:45