



～グループプレッスンのご案内～

からだリセット コンディショニング (女性限定)



習慣となっている身体の使い方を改善しながらインナーマッスル(骨格を支えている深層部の筋肉)を使い、身体全体のバランスを整えます。続けていくことで背骨は柔軟になり、身体はしなやかさを増していきます。正しい動きや、呼吸を繰り返すことにより、新鮮な酸素が身体中をめぐり、心と体がスッキリとします。少人数制なのでお一人ずつ丁寧にサポートします。初めての方や運動の苦手な方も安心してご参加ください。



(お客様の声)

- ・ 腰回りがスッキリした、と周囲から言われるようになった。腹筋がつき姿勢も良く首コリも減った。
- ・ お腹をひき上げる感覚が分かってきて少しずつお腹がひきしまってきた効果を実感しています。
- ・ 少人数制なので、違っていると、一人ずつ体に触り誘導してくれます。そうすると、『ああ、これいいんだ』と体で納得できました。それを日常生活で気をつけていると姿勢が変わりました。夫からは「姿勢が良くなったね」、子供達からも「最近、寝込まなくなったね」と言われました。

たとえば・・・肩こりや腰痛症などの予防や改善に、しなやかな体づくり、ウエストまわりをスッキリさせた、姿勢改善、ストレス解消、リラックスしたい、気持ちよく身体を動かしたい、・・・方など

日時 ・金曜日コース(この中から6回) 10:45～12:00 10/4, 8, 18, 25, 11/8, 15, 22, 29

定員 各4名 (女性限定)

参加費 会員:12600円 一般:15600円 (会員入会金5000円)

※キャンペーン中にて入会金は3,500円となります

単発参加 会員:2500円 一般:3000円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオルなどの敷物をご用意下さい

※動きやすい服装でお越しいただくか、着替えをご持参下さい

上記の日時以外でご希望の方はご相談ください。(3人以上)

体コンディショニングサロンsolarisそらりす

お申込・お問い合わせ 042-439-9620

運動指導歴12年。運動生理学や解剖学などを学び、某大手フィットネスクラブに就職する。その後フリーランスに転進し、スポーツクラブやヨガ・ピラティススタジオ、企業などで運動指導を行う。JCCA(財)日本コアコンディショニング協会 ベーシック・アドバンスコース、POLESTAR PILATES マット・アレグロコース、



健康運動指導士など、その他、様々なセミナーやワークショップなどを受講、終了し、運動指導に活かす。現在は夫とともにプライベートサロンそらりすにて活動中

松多 円