

NEW

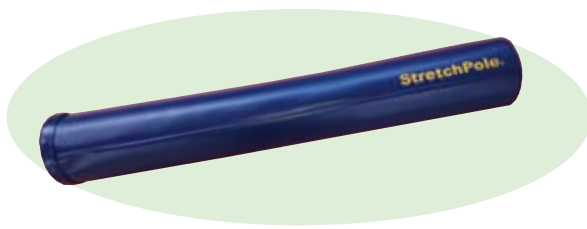
ポール

コンディショニング

FITNESS CLUB

まが+W

20分



定員25名

身体が楽に
動く感覚を
味わいましょう

骨盤・股関節・胸郭の左右対称化と
体幹部の機能改善が期待できます。

ストレッチポールを使用して筋肉の緊張を緩め、
姿勢を本来あるべき姿に導きます。
骨盤の歪みや股関節周辺を整えたい方にお勧めです。

どなたでもご参加いただけます。