

『理想的な姿勢』と『機能的な動き』を作り出す



ウェーブリングストレッチ



ウェーブリングストレッチとは

『ウェーブリング』というツールを使用し、様々な部位の筋肉をほぐしてきれいな姿勢・しなやかな身体づくりを目指すクラスです。

【プログラムの特徴】

呼吸に意識を向けながらインナーマッスルに働きかけ、
【**整える・ほぐす・伸ばす・引き締める**】を同時に行うことで
健康でしなやかな身体づくりを目指します。



こんな方におすすめ！

キレイな姿勢をつくりたい

肩痛・腰痛などのお悩みを解決したい

もっと動きやすく、快適な身体をつくりたい

毎日が心地よく、動きやすい身体へ！！