

ゆったりとした音楽の中で『機能的な動き』を作り出す

自動整体 ♡



自動整体とは

ゆったりとした音楽の中で、ストレッチやマッサージ、機能改善につながる動作を行い、関節の動きや姿勢を正しい方向へ導いていくことを目的としたクラスです。

【プログラムの特徴】

ストレッチやマッサージなどの簡単な動作を中心に行うので、調整系クラスに初めて入る方でも安心してご参加いただけます。セルフコンディショニングの第一歩としても最適なクラスです。

- ◎身体づくりにおいて、鍛えるだけでなく、**整える**事もとても大切な要素です。
- ◎自分で自分の身体の特徴を『**知って・発見して・整える**』というセルフコンディショニングをゆったりとした音楽の中でやっていきましょう！



こんな方におすすめ！

身体が硬い、

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

『快適な』身体づくりを簡単な動きから始めよう！