

ストレッチポールで 美ボディを！



《 ベーシックセフン教室 》

直径12.5cmのポールに乗り、簡単なエクササイズを行います。ストレッチポールの上に乗った状態でリラックスし、腕を上げ下げしたり脚を伸ばしたりするだけで、「背骨や胸郭・骨盤・股関節」などの骨格が正しい位置に戻り、カラダ内部の筋肉が活性化し、『痛みやこり・不眠』などの不調も改善しやすくなります！

◎効果:肩こり・姿勢・腰痛・不眠・疲労回復・
冷え性・骨盤の歪み等の改善



《 ひめとし教室 》

直径4cm・長さ20cmのポールを椅子に置き、その上に座った状態で行う簡単なエクササイズです。意識しづらい・鍛えづらい骨盤底筋を鍛えることができます！骨盤底筋はカラダの内側を支え、排尿や排便・生殖に関わる重要な筋肉です。骨盤底筋を鍛えることで、**美姿勢・美Body**を！

◎効果:ウエストの引締め・姿勢・骨盤の歪み
腹圧性尿失禁・腰痛等改善



《 お問い合わせ先 》

一般財団法人 滝川市体育協会

〒073-0005 北海道滝川市二の坂町東3丁目2-1 滝川市スポーツセンター第1体育館内
TEL 0125-23-4617 / FAX 0125-23-4351 火～土 9時～17時 (日・月・祝は休み)

