

# MICO & 井出淳子 による ペルヴィストレッチ 〔骨盤調整ワークアウト〕 75分

**日時** 2月11日(木・祝) 14:15~15:30 75分

**内容** 今、なぜ骨盤が注目されているのか？骨盤などカラダのメカニズムや特性などのレクチャーと、普段のクラスより動いて、ヒップアップも取り入れた75分。2名のBeaura Style 骨盤ビューティーインストラクターによるスペシャルイベント。

**対象** 初めての方でもご参加いただけます。

**定員** 24名 予約はフロント、Webにて

**講師** MICO 井出淳子



ペルヴィストレッチには、こんな効果が期待！

- ◆体のゆがみを改善し、基礎代謝をUP ◆姿勢の改善
- ◆内股が引き締まってO脚X脚の矯正
- ◆内臓を正しい位置に戻し、過食を抑えることでジーンズがサイズダウンする
- ◆ウエストの引き締め ◆ヒップアップ ◆冷え性の緩和 ◆生理痛の改善
- ◆便秘解消 ◆リラックス効果