

★5周年特別イベント★

Volcano Yoga 骨盤調整ワークショップ ～座学と実践の75分～

8月2日(土)10:10～11:25

担当:内藤美砂

料金:1,430円(税込)

定員:20名

＊クラス内容＊

背骨の土台となる骨盤が傾くと、背骨の本来のS字カーブが崩れ、全身の歪み、関節痛、ヨガのポーズのアライメントも崩れ、グラつき弊害を生むことに繋がります。

骨盤を正しい位置に戻して安定感を高めるために、骨盤の傾きの原因を理解して、ご自身の身体を知ることから始めましょう！

しっかりと効果を得るためには、正しい姿勢で行うことがポイントです♪硬くなった筋肉をほぐして骨盤の歪みを改善、正しい姿勢を維持する筋力強化の自重トレーニングも行い、身体のバランスを整えましょう！