

股関節整え ヒップUPで 腰痛予防



人口の8割もの人が一度は腰痛を経験。多くの方が悩む生活習慣病の1つです。予防の為にどんなケアをしていますか？特に反り腰が気になる人ほどお尻が垂れる！？腎筋と腰痛は切っても切り離せない！これは日頃からの不良姿勢も原因の1つです。今回は股関節を整える為のエクササイズをご案内します。腰痛と姿勢改善の一石二鳥の変化をご体感下さい。



担当：青木恭子

2025年 9月18日（木）

・ 日時 9:30～10:30/11:30～12:30

各時間帯のレッスン内容は同様です

・ 参加費 2,200円(税込)

・ 場所 スタジオコア前フリースペース

・ 定員 各6名

・ 予約方法 お申し込みはWEBとなります

※WEBサービス ➡ イベント ➡ イベント予約
ご同意事項確認 ➡ 講座コード入力せずに「次へ」
➡ イベント名を選択して申し込み

・ お支払い方法 予約時クレジットカードでのWEB決済となります

・ 予約開始日時 9月4日（木）12:00～

こまめなケアが
改善の近道です！

◎ エクササイズ動画撮影
レジメ特典付き