

理学療法士と学ぶ、

「インナーマッスルトレーニングとストレッチ実践勉強会」

お腹がポッコリ、脂肪がたるむ・・・。

自分ではどうしようもない、お腹の脂肪、そして開いた骨盤。たべないのに痩せない。運動してもお腹だけ痩せない。内臓が下がってしまう。

健康とスリムダウンは同じ！まずは健康！

インナーマッスルを動かして燃焼しよう！

お腹のインナーマッスルである腹横筋のトレーニングをご紹介します。

お腹を凹ませ、骨盤を閉じ、そしてお尻をトレーニングします。

アウターの筋肥大トレーニングではなく、インナーの姿勢保持筋の機能を高めます。

肥大したアウターマッスルに頼らないので、一気にスリムダウンします。

姿勢保持と呼吸トレーニングで基礎代謝を上げ、内臓脂肪を燃焼させましょう！

しぶやわくわくきなちん健康クラブでは、運動で失敗しないように、さまざまな健康法、姿勢やダイエットに関する勉強会、正しい知識からなる実技を中心とした体操を広めたい、と考えています。

専門家である理学療法士から、正しい知識と方法を身に着けませんか？



今回は、**定員が 20 名様限り先着順**とさせていただきます。
事前予約が必要ですので、ご興味のある方は今すぐお申込み下さい。

講師：喜名田健二郎（理学療法士）
内容：「インナーマッスルトレーニングとストレッチ実践勉強会」

主催：しぶやわくわくきなちん健康クラブ

場所：地域交流センター上原 4F 区民交流室A
渋谷区上原 1-18-6（代々木上原駅徒歩3分）

日時：3月27日(水) 19:00~20:30

参加費：1000円

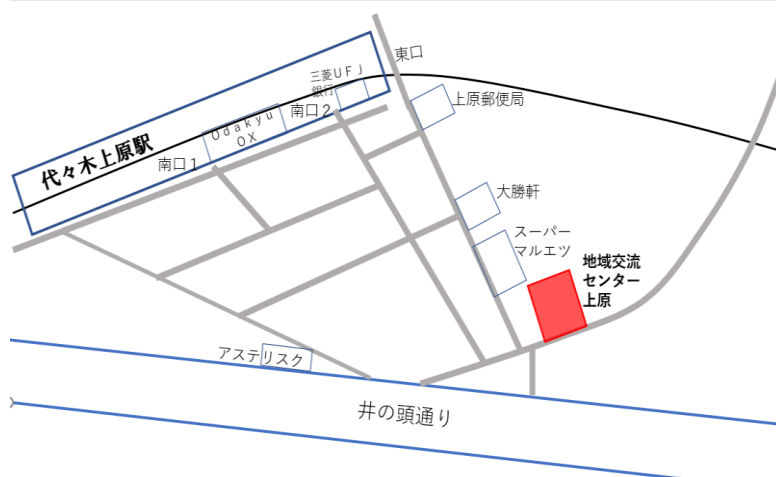
後援：La terre、salon de mel、

申し込み（事前予約制）：090-9583-8772

メール：kina.hiroken@gmail.com

① 名前②住所③電話番号をお知らせください。

※床に敷くヨガマットか、厚手のバスタオル、肩幅ほどの長さのタオル、水分補給の水、動きやすい服装、筆記用具を持参ください。
お気軽にご参加下さい。



参加して頂いた方へプレゼント

インナーマッスルストレッチ無料冊子プレゼント！20分でできる、肩こり姿勢改善のストレッチの画像を説明付き、毎日行えば毎日スリム！そんな内容です。