

Calm  
期間限定  
レッスン

# 股関節

と

# 肩関節

## の親密な関係

2019年3月1日(金) → 4月29日(月)

体験レッスン  
¥2,484/2回  
予約受付中♪

身体の中の、少し離れたところにある腕と脚。

あまり関係がなさそうですが、実は筋肉を覆う膜（筋膜）でつながっていて、互いの動きに深く関与しあっているのです。

今回の期間限定レッスンでは股関節や肩関節を、そのつながりを意識しながらピラティスのエクササイズで動かしていき、より動きやすい身体づくりを目指していきます。脚（股関節）や腕（肩）の動きに不調を感じているけれどもいまいち改善されない方は、この機会に別の視点からのアプローチを行ってみませんか？