

PHI ピラティススタジオ  
Calm 期間限定レッスン

# 美しい 首姿勢の つくりかた



2018.06.01 (金) - 2018.07.30 (月)

首を前に突き出し頭が前に来る姿勢は首肩コリの原因になるだけでなく、バストダウンやフェイスダウン、二の腕や背中がたるむ、ずん胴になるなど多くのマイナス要素をはらんでいます。

背骨や肩甲骨、骨盤周りや股関節などの全身をピラティスエクササイズでしっかり動かして頭が首の上に乗るような美しい“首姿勢”を作っていきましょう。

2回体験レッスン ¥2,484 受付中 !!