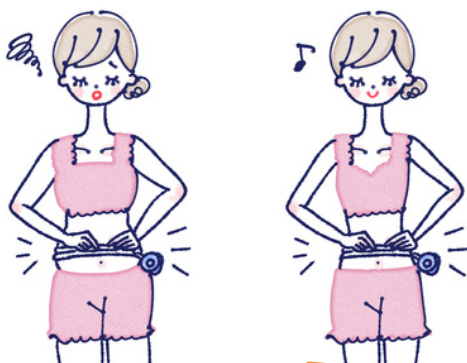


今度こそサヨナラしたい！



ぽっこりお腹

男女ともに悩む人が多いと言われているぽっこりお腹。お腹まわりの筋肉の衰え、便秘、骨盤の歪みや姿勢の悪さ、内臓脂肪と皮下脂肪の増加などが主な原因です。



ぽっこりお腹解消のカギは 反り腰対策！

反り腰は骨盤が前に傾いて腰がS字のきついカーブの状態となり、お腹の筋肉が緩みます。

閉じているはずの骨盤が開きっぱなしになるので、内臓が正しい位置におさまることができずにぽっこりお腹に繋がります。お腹から腰周りの腹横筋を鍛えるストレッチや、太もも前側の大腿直筋のこわばりを伸ばすストレッチを行うことが効果的です。

ぽっこりお腹解消ストレッチ はShape21にお任せ！

レッスン
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し
レッスンをいたします

お支払い

レッスン終了後10日以内に
銀行振込にてお支払いください

運営会社

サンフォルテ

Samforte株式会社

出張専門フィットネスShape21

出張レッスンのご相談はお気軽にお問い合わせください

☎ 050-3551-3321

✉ mail@shape21.jp

受付時間 / 10:00~17:30 / 平日

ヨガや体操など会社やご自宅でお受けいただけます

インストラクターの出張エリア

東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

