

☆有料レッスン☆

骨盤Beautyレッスン

こんな方に
オススメです！

継続（全4回）コース開講決定！

- ポッコリお腹が気になる
- 腰痛がある
- 股関節の柔軟性をアップさせたい
- ヨガのポーズの完成度を上げたい
- 腰周りにお肉がつきやすい
- カラダの歪みを感じている
- 自分のカラダをモット良く知りたい
- バレエのターンアウトが上手になりたい

自分の体と向き合って、より輝きましょう！
知識豊富な鈴木和孝IRだから出来るスペシャルレッスンです！



☆講師紹介☆鈴木和孝インストラクター☆

- ・鍼灸師
- ・日本体育協会公認
アスレティックトレーナー

★人気専門誌、ストレッチバイブルやTARZANでストレッチを紹介！★

★全4回★

【日程】 2/21,28 3/6,13 ※全て火曜日
15:30~16:45

【場所】 2ndスタジオ

【定員】 10名様

【料金】 ※先着順になりますのでご了承下さいませ。
会員様 6,300円(税込) 非会員様 10,500円(税込)

10
名様
限定！

フロントにて受付しております

★受付と同時にご入金となります。
ご入金後の返金は致しかねますのでご了承下さいませ。

～継続（全4回）コース レッスン内容～



★コース内容★

第1回

- ・まずは、写真撮影！
ご自身の今の状態を目で見て確認しましょう！
- ・骨盤を寝せる立てる動きとストレッチ

第2回

- ・アバラの動きと呼吸を使ったストレッチ

第3回

- ・股関節を捻る動きを使ったストレッチ

第4回

- ・骨盤と股関節の動きを組み合わせ
開脚にチャレンジ！！
- ・最後の写真撮影！
カラダの変化を目で見て実感！

※1回目と4回目は写真撮影がある為、15分ほど終了時間を延長させていただきます。あらかじめご了承下さいませ。

骨盤Beauty単発クラス
ご参加の皆様からのお声



骨の模型をつかって個別に説明してくれるので自分の動きが正しいか確認しやすかった。

良く伸びて気持ちよかったです。レッスン前より柔軟性がUPしてました！
もっと深く骨盤ストレッチについて知りたいです。

丁寧に、色々な角度から指導して頂きました。
体がかたいので心配でしたが、効果を実感出来ました。また参加します！

骨盤の歪みがきになっているのと、最近太ったから参加しました。
普段からとても良いレッスンをして下さるので参加しました。