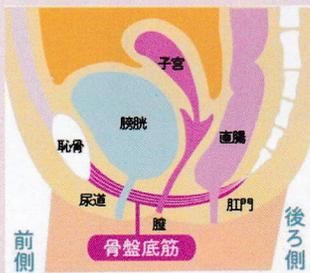


ぽっこりお腹に効く

インナーマッスルの鍛え方

女性にとって重要なインナーマッスル

【骨盤底筋群】とは??



骨盤の下部にあり、子宮をはじめとする重要な臓器を正しい位置にキープする役割を担っています。

骨盤低筋群は「腹筋」とも繋がっています。

骨盤低筋群が衰えてしまうと内臓は支えを失うため、痩せていても**ぽっこり**した下腹に (>_<)

また内臓機能の低下から、女性ホルモンの乱れにもつながり、身体の不調を引き起こします。

【骨盤底筋群】を鍛える事で!

- ・ウエストが引き締まり**ぽっこりお腹改善**
- ・骨盤のゆがみが整い**姿勢改善**
- ・骨盤内の血流が良くなり、**冷え、生理痛改善**
- ・女性ホルモンが分泌され**お肌にハリが出る**

効果的に骨盤低筋群を鍛えられるトレーニングが**ピラティス**です。

ピラティスは近年、特に注目度が上がっているエクササイズであり、身体のコア（インナーマッスル）を鍛える事でさまざまな不調を防ぐ効果が期待できます。



当施設、スタジオ アップでは、ピラティスインストラクターとして12年のキャリアを持つ、牧野先生が週に3本のグループレッスンを開催しております。

ピラティスに参加されているお客様の声

- ・姿勢が良くなり、少し下腹がへこんできた (30代 主婦)
- ・自分では気づかなかった体の歪みを知る事ができた (50代 会社員)
- ・ピラティスを行った後は、体がスッキリします (50代 会社員)



正しく、美しい姿勢になりたい方は、ぜひチャレンジしてみてください(^^♪

加圧スタジオ リード公式アカウント

LINE@ はじめました。
友だち 募集中!

友だち追加
QRコード



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

完全予約制



加圧 リード

検索

