

ムーブメントクラスとは

呼吸を整え、「骨盤・背骨」を正しく動くように動作を改善するクラスです

より良い動きは良い姿勢から！！



【こんな人にオススメ】

- 動きの中で痛みがある
- レッスンなどでコーチの言う通りの動きが出来ない
- 骨盤のゆがみというワードが気になる
- 姿勢の乱れが気になる
- 肩こり、腰痛を改善したい
- 正しい呼吸を身に付けたい