

9月14日

ミナクル70会員限定
先行予約スタート

カラダ改善クリニック開催

体幹の基礎、インナーユニットを活用しよう！

一般予約 9月18日～

近年、スポーツはもちろん、美容や健康などさまざまな分野で体幹をきたえましょう。
と、体幹の大切さや必要性を耳にする機会が増えました。

体幹はインナーユニットと呼ばれる4つ筋肉が基礎となって体を支えているため、インナーユニットが意識的により上手く使えるようになることで、より効果的にバランス良く体幹を鍛える事ができます。

全3回のコースを通してインナーユニットをより上手に使い、機能的で快適な身体、
仕事もプライベートもより活動的に楽しめる健康な体づくりを行ないます。

【日程】日曜開催 全3回コース

10月21日、11月18日、12月23日 各10:30-12:30

※欠席された方には、後日レジュメをお渡しします。

【参加費】全3回分 ミナクル70会員9,000円(税込)、一般15,000円(税込)

※お申込み、ご入金後のご返金は致しかねます。ご了承ください。

【定員】20名 ※最小催行人数8名

【会場】ミナクル70 スタジオ

【第1回 姿勢改善で、快適な身体づくり】

- ・慢性的な腰痛肩こりのない、快適な心地良い体になりたい
- ・最近猫背が気になっている
- ・より効果的にトレーニングやダイエットを行いたい
- ・疲れやすさを解消して、体力をつけたい

【第2回 血流促進で、代謝アップ】

- ・顔や足など、むくみが気になる
- ・夏はクーラー、冬は体が芯から冷えている
- ・首、肩、腰など、筋肉の凝りや張りをほぐしたい
- ・内臓の動きを高めたい

【第3回 仕事もプライベートもアクティブに楽しむ】

- ・疲れて休むだけの休日から卒業して、アクティブな休日を満喫したい
- ・ハードワークも楽しめる体力
- ・新しい趣味を始めたい
- ・マラソンにチャレンジしたい、完走したい、タイムを上げたい
- ・仕事にもプライベートにも疲れを持ちこさない体づくり

講師：須原 絵里

石川県七尾市出身 ピラティス指導歴10年

《チャレンジする人生を楽しむ》をコンセプトに
日本を代表するトップアスリートたちや、
プロ野球選手、各界で活躍する人々の
さらなるチャレンジと、バランスの良い
機能的な体づくりをサポートしている。

2018年10月 東京・神楽坂に、
《東京ピラティス研究所》
をオープンする。



お申込み : minacle70@notonoto.co.jp

問い合わせ : 0767-54-8511

お申し込みは、メールまたは、ミナクル70店頭にて受け付けております。
メール本文に【氏名】【電話番号】をご記載ください。
ご返信メールにて、入金方法などをご案内させていただきます。