

# リラクゼーション大石オリジナル ～肩凝り・腰痛改善スペシャル～

11/25(火)16:00～17:00

11/28(金)14:30～15:30



**担当:大石**

- ・日本リフレクソロジー協会認定  
プロフェッショナルライセンス取得
- ・SPJパワーヨガインストラクター取得
- ・全米ヨガアライアンス200時間終了
- ・ファミリーヨガインストラクター養成卒業
- ・PFAピラティスアドバンスコーチ取得
- ・インド中央政府公認ヨーガインストラクター取得
- ・ベビーアソシエイト骨盤調整ヨガ講師養成修了
- ・ウェーブリングヨガ&ウェーブストレッチベーシックⅠ・Ⅱ
- ・バーオソルインストラクター認定取得
- ・アナトミック骨盤ヨガメソッドTT

## ★クラス説明

ストレッチポールを使用し、インナーマッスルを中心に刺激し  
カラダの動きを調整します。また、ロミボール（6cmのボール）  
を使用し肩こり・腰痛を楽にします。



## ★クラス内容

リラクゼーション背骨リセット。

ロミボール（6cmのボール）にてお尻周りをツボ刺激。

通常ストレッチポールにて筋膜ほぐし。

**※通常料金でご利用いただけます！**