

マグマリラクゼーション大石オリジナル

～肩こり・腰痛改善～



■ 広尾本店 ■

9/24(火)15:30～16:30

9/27(金)14:00～15:00

強度：★★☆☆☆

ツール：ストレッチポール・ロミボール

ストレッチポールを使用し、筋膜&インナーマッスルへの刺激と背骨のリセットを行い、カラダの動きを調整します。
また、ロミボール（6cmのボール）を使用してツボを刺激することで肩こり・腰痛の改善に効果的です。



inseaコンダクター/大石