

NEW LESSON

リフレッシュエクササイズ

KAZE

こんなあなたにおすすりめ！ (☑に1つでも当てはまる方、必見！)

- ☑ 肩・腰の筋肉に張りや凝りを感じる。
- ☑ 激しい動き・難しい動きが苦手。
- ☑ 姿勢を改善したい！ 全身のバランスを整えたい

4/2(sun)

15:00~16:00

●KAZE®の3つのポイント



①筋膜体操

筋膜の走行ラインに沿ったエクササイズを行います。気持ち良い動きで、柔らかい筋膜を作ります。

※筋膜とは、全身の筋肉を覆っている膜のこと。ここが固くなると、全身のコリやハリにつながります。



②ベビーブレス

赤ちゃん特有の腹腔内圧を高める呼吸法を用いて、エクササイズを行います。

より効果的な呼吸法で、横隔膜や骨盤底筋群の機能を高め、歪みの改善を目指します。



③自重負荷ファンクショナルエクササイズ

ストレッチと自体重での簡単なエクササイズを行います。

様々な体勢でエクササイズを行うことで、身体を支える能力を高めます。

KAZE®を受けてみたい！

お問い合わせ

FF CLUB 田園調布

mail ffclub-09039063315@i.softbank.jp

TEL 090-3906-3315

初めての方も安心！
気持ちの良い動きで、じんわり汗がかけるクラスです♪

担当インストラクター

上田 浩之

