



10月のテーマ 美尻の作り方



ボディケアスタジオキュア主宰

柳本幸子

- ・理学療法士
- ・パーソナルトレーナー
- ・食欲コントロールダイエットサポーター

キュアでは、日常の中で食欲やとる姿勢などの生活習慣を整えていくことでボディラインを整え、心身を健やかに快適な状態にキープするセルフコンディショニングの方法をお伝えしています。

本日の予定

10:00～10:50 説明・実技

10:50～11:00 質疑応答

- レッスン中はミュートをお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。



10/29(金)の内容

美尻の作り方
フローレッスン

本日のプログラム

- 骨盤・股関節周りサビとりストレッチ
(ゆるめる)
- コアハウス引きしめ (呼吸)
- 股関節まわりインナーマッスル引きしめ
- 大臀筋 (お尻表層の筋肉) 引きしめ
- 片膝立ちでの股関節周りストレッチ
- 立った状態でお尻の筋肉にスイッチを入れる



11月のテーマ

くびれをつくる3つの法則

第一週

11/5(金)

反り腰改善ワーク