

11月のテーマ  
くびれをつくる  
3つの法則





## 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

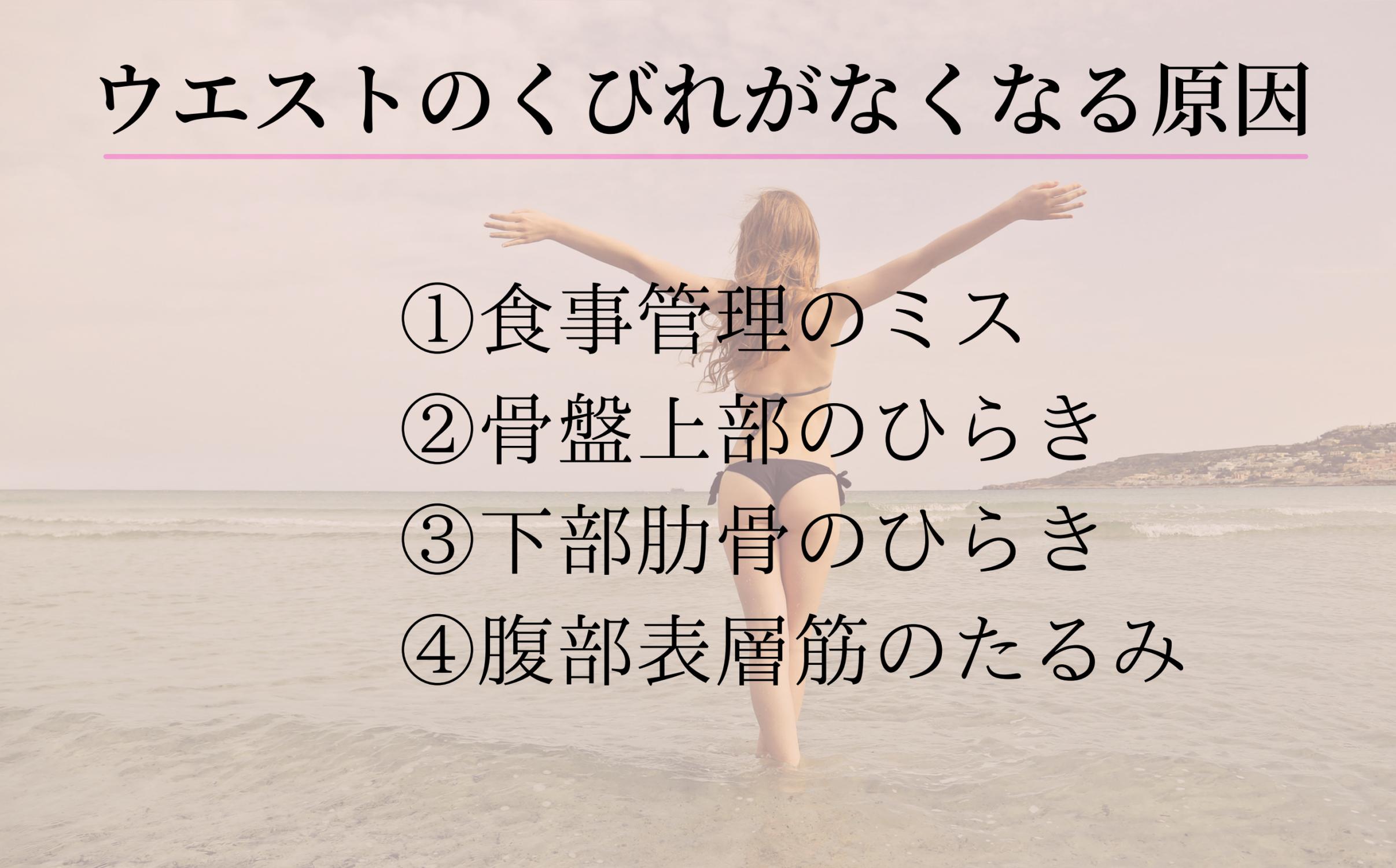
10:00～10:50 説明・実技

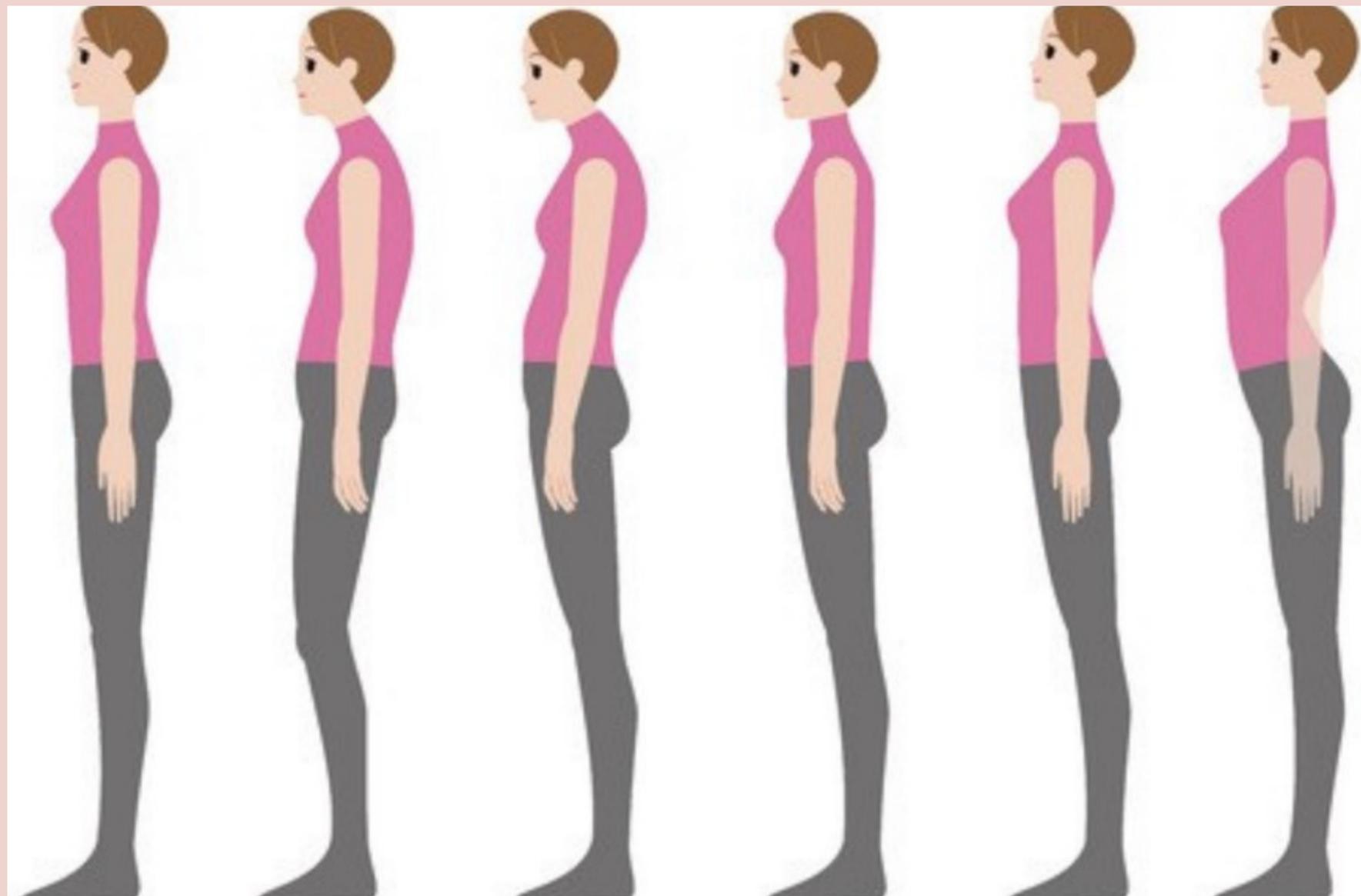
10:50～11:00 質疑応答

- レッスン中はミュートでお願いします。
- 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。

# ウエストのくびれがなくなる原因

---

- 
- ① 食事管理のミス
  - ② 骨盤上部のひらき
  - ③ 下部肋骨のひらき
  - ④ 腹部表層筋のたるみ



ウエストのくびれや下腹ぽっこりを改善するためには、日常の姿勢を整えることが何より大切です。

# 姿勢修正5ポイント

- 上部肋骨を持ち上げ
- 首の後ろを引き伸ばす
- 肩を真横に開く
- 顔の面が床と垂直
- 顎下角度約90度



耳たぶ

肩の中央

股関節外側の出っ張り

膝の後方

外側くるぶし

みぞおち、おへそ、恥骨が一直線  
両膝が真正面を向いている

# 本日のプログラム

## くびれフローレックスン!!!

- 骨盤、肋骨まわりストレッチ
- コアハウス活性化
- 上部肋骨持ち上げ
- お腹の白線を作る
- 寝た状態、立った状態で  
美姿勢を作る

身体を変えていくために

必要なことは

「日常の意識と継続」

だと思っています



トレーニングプログラムへの  
ご参加本当にありがとう  
ございました！