

12月
テーマ

美脚の作り方

Week 4th





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

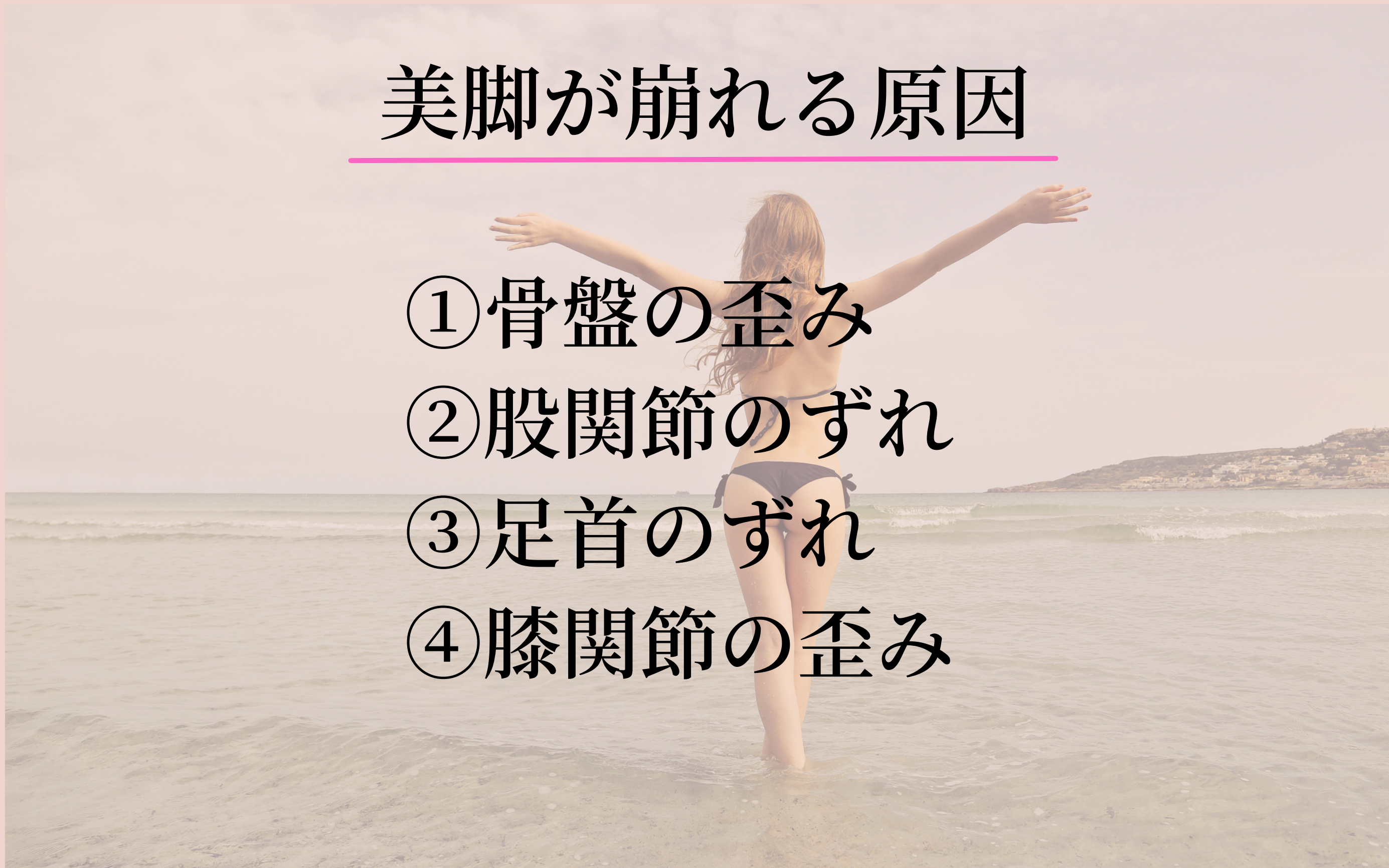
10:00～10:50 説明・実技

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。

美脚が崩れる原因

- ①骨盤の歪み
- ②股関節のずれ
- ③足首のずれ
- ④膝関節の歪み



美脚の作り方

- ①骨盤を整える
- ②股関節を整える
- ③足首を整える
- ④膝の向きを整える

本日のプログラム

美脚の作り方

～フローレックスン～

- 骨盤・股関節・足関節周りストレッチ
- 体幹コアハウス強化
- 膝・股関節周りインナーマッスル強化
- 立位腸腰筋ストレッチ
- 立位バランスエクササイズ
- シングルレッグスクワット

2022年1月のテーマ

背中スツキリニの腕美人



2021年は大変お世話になりました！
良いお年をお迎えくださいませ

