極上（ごくじょう）の癒（いや）し

特別レッスン

＊ストレッチポールの効果＊

ストレッチポールのエクササイズによって、わずか10分の間に身体には様々な変化が起こります。
エクササイズ後にすぐ感じる変化、骨格や筋肉といった身体状態の変化、継続することで起こる日常の変化など、様々です。

①筋肉が緩む

②背骨が整う

③呼吸が深くなる

④副交感神経が優位になる

ストレッチポールを使ったエクササイズ後に「肩甲骨が床にべったりついた感じがする」(全体の80％)、
「肩甲骨部分の左右差がなくなった感じがする」(全体の53.3％)とという効果があり、
ほとんどの人が背面の変化を感じていることがわかります。
　背中のリラクゼーションはなかなか自分では行いにくい部分でもありますが、
ストレッチポールの上に仰向けになり、手足を動かすという比較的容易なエクササイズで、
普段のセルフストレッチでは得られない身体の変化を感じることができ、
その手軽さと効果の実感を得られるところが多方面で重宝されています。

極上の癒しストレッチポール　（日時）4月14日（日）13:45～14:30

（場所）アドヴァンスむそたスタジオ　（講師）アドヴァンス岩出所属　玉井 恵

（定員）先着16名（参加費）550円(税込)　※当日キャンセルは返金が出来ません。

（申込開始）来館予約 3月10日(日)10時～　電話予約 3月10日(日)12時～　本人様分のみ可　（申込終了）4月6日(土)迄　受付にて予約