

まずは骨盤の歪みや身体の不調の原因についてお話を聞きました。



セルフチェック！
自分の身体を観察してみる時間です。



先生が1人1人丁寧に指導してくださいました♪
継続することで効果を実感できます。



実践！少しずつ身体を整えてあげましょう。
小さな動きで十分効果があります



ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました！