

苦手なポーズを克服！！-開脚編-
～1回のレッスンでこんなに変わる！？～



【内容】

【担当】asami



自重トレーニングやほぐしで
苦手なポーズを克服！！
今回は、「開脚」に挑戦！

【場所】

ゲンゼスポーツ岡山妹尾 Bスタジオ

【日時】

9月26日・10月3日

火曜 13:10-14:10(全2回)

【持ち物】

飲み物・タオル・メモ等筆記用具・スマホ(携帯)

【料金】

【定員】

ゲンゼスポーツ会員 3,300円(税込)

10名

非会員 3,850円(税込)

★受付開始

(会員) 8月28日(月)14:00～

(他店舗・非会員) 9月4日(月)14:00～

【魔法のような時間を一緒に過ごしませんか？】

開脚・前屈・後屈、皆さんは心地よくできてますか？

私も以前は、今よりもっと硬く、心地よさはありませんでした。

さらには、股関節にハンディもあるので無理だろうな～と諦めながらもある日、ヨガの先生の講座を受けました。

すると！！身体が変わったんです！

しかもたった、1時間で！！

その後、毎日のように教えてもらったトレーニングを行っていたら先生から「毎日しなくても、1週間に1回くらいのペースでいいよ」とアドバイスをもらいました。

1週間1回でも・・・という方は、

1カ月に1回くらいのペースでも十分です！！

レッスン以外で日常的にトレーニングが出来るように丁寧にレクチャーしますのでご安心ください♪

自分の身体がどのように変わるのかワクワク・ドキドキしながら、ぜひ楽しんで動いていきましょうね(^^)

皆さんのご参加お待ちしております。

