



骨格からゆがみに アプローチします!

理学療法士が
女性の体と
とことん研究!

レッスン ③つのポイント



1 骨ほぐしで、カラダが
本来の感覚を取り戻す

2 背骨を美しいS字カーブ
にする骨リセット

3 美骨調整を行い
ヘルシーで美しいカラダへ



いつも同じほうにバッグを持つ、同じ向きで寝る…日常のクセが「バランス崩れ」ゆがみの一因。でもそれには身体をまず中心から「ととのえる」ことが大切! 背骨を本来の、自然で美しいS字カーブにし「美骨調整」! ゆがみを改善するレッスン。

ととのえてゆがみとりヨガ

● 温度 38度 ● 時間 60分
● 湿度 65% ● 強度 3