

# ハートを開いてポジティブに🔥 後屈を極めよう！！

後屈(バックベンド)は背骨の伸展だけでなく、  
下半身の強化や骨盤の安定からも生まれます🌱

太陽礼拝でもはいるアップドックや、  
ヨガでお尻を引き締めるポーズにもあるブリッジなどが、  
なんとなくやっている「腰が痛い」「きつい」  
「腕や肩が辛い」など本当にアプローチできていない  
部分に力が入っていることが多いポーズもあります🧑

このクラスでは、自分の後屈を気持ちよく感じてもらうクラス展開  
で、ちょっと苦手だった…を好きになってもらうような工程が🔥

日時:10/5(土) 17:30-18:30 常温60分

場所:H&Bスタジオ

担当:高田IR

定員:20名

参加費:会員様500円 一般様:1,500円

持ち物:動きやすい服装・飲み物・フェイスタオル

予約方法:店頭・LINE・お電話にて