

# 身体整う プラティス講座

講師：石川 綾子 さん

身体整う プラティス講座を9月20日（土）に行いました。

インナーマッスルを鍛え、背骨を真っすぐにし、骨盤矯正、姿勢を正しくすることを目的としています。



この講座を受講して、体が軽くなった、姿勢がよくなったというお声をいただきました。  
明日以降も、自宅で、気軽にプラティスを続けていけるといいですね！