

岩田 奈緒美



《担当教室》 ボディ/セット&コア

猫背・巻き肩・ぽっこりお腹、
なかなかとれない疲れや肩こりなど、
ストレッチポールを使ったストレッチ
(筋膜リリース)で筋肉の緊張を緩め、
そこから正しい姿勢をとり続けられる
インナートレーニングをします。
イキイキスッキリポジティブな体作りを
目指しましょう。