

モルモット体操(姿勢矯正)

指導

披露

講演

えすとれーじゃー

Estrella

活動内容	骨盤まわりストレッチ(骨盤まわりに筋肉がつくことにより姿勢がよくなる。)		
資格・経験 活動歴等			
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：モルモット体操

内容：基本ポーズ2種+α

所要時間：30分～1時間

街のアドバイザーから

人間が一番大切にしなければいけない場所「骨盤」

骨盤のケアをしませんか？