



今回はスタジオに呼んでいただきました

姿勢に自信がないみなさまへ
やってみよう！姿勢チェック！！



まずは上半身のゆがみチェック
生活の中で歪みはでてしまうもの
骨まで曲がってしまう前に・・・
鏡を見たら必ず上がっている方の肩
を下げて整える習慣をつけましょう



次は下半身のゆがみチェックです
みなさん骨盤の歪みの方が大きく
でしたね～



立ち方はどうでしょう？
結構キツイとおっしゃっていました
基本のS字ができない方はどこかの筋肉
が弱いのかと思います。腹筋?!背筋？

弱いところの筋トレをすれば
少しずつ筋肉もついてくるし
キレイな姿勢に近づいていきます
これを機に頑張ってみて下さい

最後は美しい姿勢で
ありがとうございました♪

