



スクワット動作

-正しい膝の曲げ方・座り方-

スクワットはエクササイズとして、姿勢改善・下肢の筋力増強・ヒップアップ等々、多々の効果が期待できる優れたエクササイズです。

では、正しいスクワットとは何か。

- つま先より膝はでちゃいけないのか？
- 股関節の動きはどうなのか？
- 重心はどこに置くのか？

スクワットの本当のことを説明・正しい実践法を説明致します。

日 時 2019年6月16日(日)

10:00~11:30(90分)

受講料 500円

(会員外1,000円)

当日受付にてお支払いください

定員10名様

エクササイズが入ります。
動きやすい服装でご参加ください。

