展示室
15:30〜
16:15

～寝っ転がってできるセルフケア～

# 美しく整える美容メソッド「床バレエ」

寝たままできる床バレエは運動が苦手な方やズボラさんにもぴったり♡
呼吸を意識したバレエ式のやさしい動きで骨盤を整え体幹をじっくりと鍛えます！美しく整える新習慣、始めませんか？

**講師**

## 尾賀 真実

おが　まさみ

3歳の男の子を育てるママ。
床バレエで体幹を意識する習慣が身に付き産後のぽっこりお腹の悩みも解消されました。
「挑戦は最高のアンチエイジング」がモットー！趣味のウクレレでサークルも結成し、毎日をごきげんに楽しんでいます。