

姿勢リセットプログラム

～ストレッチポールエクササイズ～



ストレッチポールを使用した
不良姿勢修正プログラム
仕事や日常生活での
不良姿勢をリセットし、肩コリや
腰痛を改善します。
美しい姿勢、安定した体幹をつく
ります。

理学療法の国家資格を有したス
タッフが医学的にサポート致しま
す。

45分程度の運動で姿勢改善を目指す
プログラムです。

プログラム

1. 姿勢を評価し、日常生活で生じた不良姿勢をリセットします。（15分間）
2. 個人の筋力に応じた体幹のインナーマッスルを強化（30分間）