

2022年

7月31日(日曜日)

11:00~13:00 (2H)

場所 Studio Inner Wave
(薬院)

定員 14名

<https://studioinnerwave.com/>



SPINEFITTER

BACK IN BALANCE



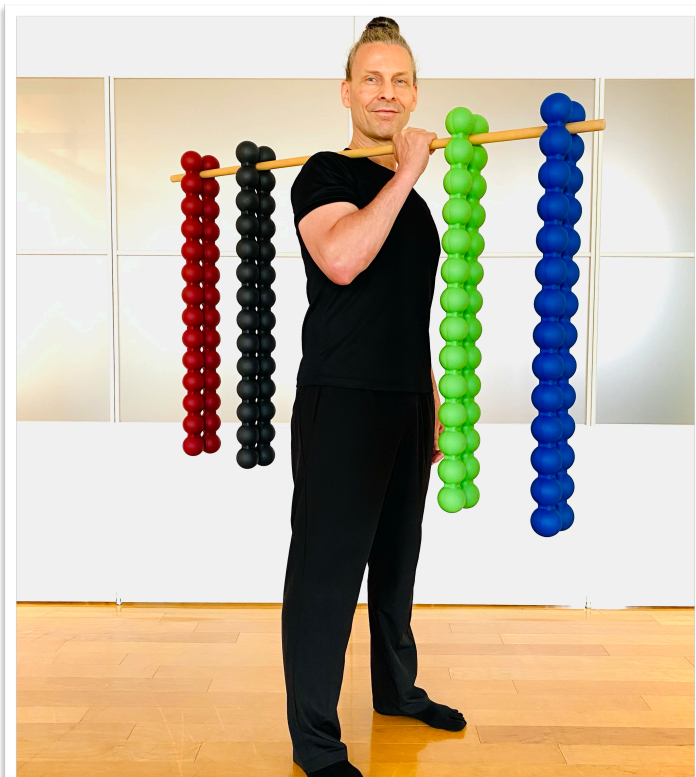
SPINEFITTER by SISSEL®は、日々の臨床現場での治療とスタジオワークの中から開発されました。「バランスを取り戻す」ための治療のツールとして、また個人そしてグループトレーニングが可能でピラティス、ヨガ、フィットネスなど多目的な場面で使用できます。

28個のボールが連結された背骨の周りにぴったりと沿うユニークな形状は、深く集中した圧力をもたらし筋肉全体の緊張を和らげ、関節の可動性を向上させます。エネルギーと神経系のバランスをとるために設計され、特に脊椎の関節をターゲットとし制限された状態を軽減するのに役立ちます。様々なエクササイズと動作の組み合わせにより、コーディネーション、バランス、筋力強化のためのトレーニングを効果的に補うだけでなく、腰痛、首の張り、肩こり、その他筋骨格系の障害をサポートする次世代の革新的で多彩なトレーニングツールです。

SPINEFITTER スパインフィッター ベーシックワークショップ



<https://spinefitter.com/>



講師：BEAT EGGIMANN (ベアット・エッグマン)

Educator for Polestar Pilates Asia

Master Trainer for SPINEFITTER by Sissel®

費用：5500円(税込) SPINEFITTERをご持参ください。

*SPINEFITTERをお持ちでない方 🖐️ レンタル料+500円

*当日ご希望の方にはSPINEFITTERを税込20,000円(定価税込22,000円)で販売します。申込時にお好きなカラー(赤/黒/緑/青)をお伝えください。ワークショップ受講後に購入も可能です。その場合はレンタル料は発生しません。

申込連絡先：studioinnerwave@gmail.com

定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます。
受講を希望される方はお早めの申込みをお願い致します。