

ボイストレーナーが教えます！

# ストレッチポールで簡単に 美姿勢★美呼吸★美声がやってくるエクササイズ！

こんな方にお勧め！

- 猫背が気になり姿勢が良くなりたい
- ぽっこりと出た下腹が気になる
- 骨盤が歪んでいる気がする
- 体がカッカカキ etc...



## 女性に嬉しい美姿勢★を作るエクササイズ

子どものころは自然に出来ていた正しい姿勢も、  
成長・日常の中で筋肉の使い方に偏りが生まれ、  
少しずつズレていきます。

この簡単エクササイズで姿勢が変わり、姿勢が  
変われば呼吸が変わり、発声や歌声も変わります！

### 【姿勢こそすべての基本】

今こそ一度自分の体を見つめ直してみませんか？



日時：1/28 (mon) 14:00～15:00

参加費：1,800円 (ストレッチポール・ヨガマットレンタル代込み)

▲上記持参の場合は1,500円

定員：5名様

準備物：動きやすい格好・水分

2人の男児のママです♪

講師：女性限定ボイトレ教室 las mariposas 代表 渡部 マリ

会場：㈱松井建設 南支店

「体感工房」松山市井門町74-1 ※駐車場・キッズスペースあり

お申込みフリーダイヤル：0120-373-433



会場MAP

※キャンセルは極力ご遠慮下さい。やむを得ない場合はお早めにご連絡をお願いします。