

# レッドコードとは

赤い紐を使用してストレッチやトレーニング・  
リラクゼーションまでできてしまう優れたものです。

【百聞は一見にしかず】  
ぜひ体験しに来てください。



レッドコードはたくさんの方に参加して頂きたい為、  
10分のショートVer.となります。



# 骨盤調整とは

身体の中でとても重要と言われている部位が  
『骨盤』です。

その骨盤に無理なくアプローチしていくことで内蔵  
機能を向上させていきます。

ぜひ実感しに来てください。



骨盤調整はたくさんの方に参加して頂きたい為、  
15分のショートVer.となります。

