

カラダを変える! ✨

めっちゃ楽しい♪

ピンチャ練習会

ピンチャを練習したい方と、手っ取り早く肩を柔軟にしたい、体幹を鍛えたい方にオススメの2時間ワークショップです。ピンチャって何?!と思われた方、ピンチャというのはポーズ名で、正式名称は「ピンチャマユールアーサナ(羽を広げた孔雀のポーズ)」肘から手のひらの前腕部で身体を支える逆転のポーズのことです。逆転?うげ!!自分には無理...と思った方にこそやって頂きたい内容が盛りだくさんです。



ピンチャ練習会にオススメの方

逆転のポーズは興味がないけど、効果的にポーズをとりたい方と
ピンチャをたくさん練習している方にもおすすめの練習会!

体幹を鍛えたい

カラダを支えるポーズに
苦手意識がある方ピンチャを
練習したい何かに
夢中になりたい、
ストレスを
発散したい肩を柔軟に
したい鳩のポーズや牛面ポーズ、
ブリッジ上達したい方は
共通する肩の可動域を
養います

ピンチャをするには

① 肩の柔軟性が大切!

肩の柔軟性を高めるストレッチやポーズをします。ほぐした後は、前腕部で身体を支えます。ひどい肩こりや巻き肩や猫背、四十肩や五十肩にも効果的でブリッジやハト、牛の顔のポーズの腕のような腕を上げて後ろに引く系のポーズ練習に最適です

② 筋力トレーニングも大切!

肩甲骨周辺の筋肉や腹部を鍛えます。体幹を支えるのに必要な筋肉を刺激し、効果的な身体の使い方を練習します。プランクやダウンドッグ、チャトラंगा、アームバランスなどの腕で身体を支える系のポーズ練習に最適です。

脇をどじたまま、肩の真上に
肘をもって来ることができる?個々のレベルに
合わせて
進めていきますので
ご安心ください★

大人気トップインストラクター大城若菜

ピンチャ練習会スケジュール

料金: 2,400円(税込) ※全会員様一律料金が発生します。

詳細&予約方法

LAVAアプリから可能!
予約枠がいっぱいという方は大城に直接お申込みください。



or

