

# 履くだけでピンッ!

姿勢 | ぽっこりお腹 | メリハリボディへ

立ちヨガの基本ポーズ「山のポーズ」に  
ヒントを得て生まれました。



## Point 01 体幹を意識



斜め傾斜でカラダの重心が自然と  
後ろに意識。

## Point 02 足裏全体で 地面をつかむ



親指の付け根、小指の付け根、かかとの  
3点でしっかりと底をつかみます。

この3点を意識することで土踏まずが引  
きあがり足裏のアーチができます。

スリエット  
Sliet

Y-Type



ホワイト



マスタード