

骨盤

講座名
変更



エクササイズ

身体のラインが整う！

むくみが軽減！

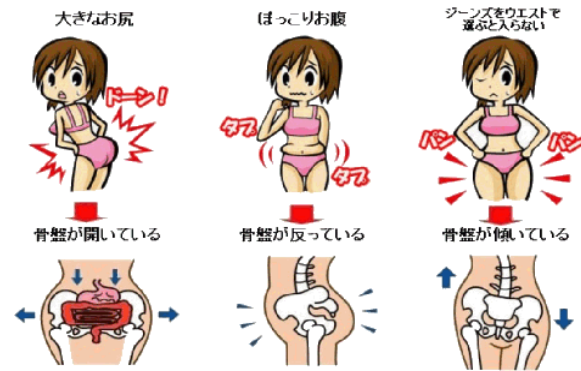
腰痛予防や改善！



講師：永井一枝

※身体の悩みの原因の多くは骨盤底筋のゆるみや背骨の歪み筋肉が凝り固まってしまうことにあります！

※自ら正しく動く事によって自然と身体全体のバランスを良くしてあげる事が効果的です！



講師名 : 永井一枝

日時 : 4/12・26 5/10・24 6/14・28 7/12・26・
8/23 9/13

木曜日 19:30~20:30

持ち物 : 水分補給・汗拭きタオル・ヨガマット(バスタオル)

受講料 : 5,000円(全10回)