

整えヨガ



※画像はイメージです

骨盤底筋など体のバランス維持に重要な部位に働きかけることで、
美姿勢の維持やバランスの改善をしていきます。
また、呼吸によって自律神経を整え、いつまでも自分の足で歩くこと
のできる体づくりを目指します。

日程 (全10回) 10:00~11:00 火曜日

① 7月 2日	② 7月 9日	③ 7月16日	④ 7月23日	⑤ 8月 6日
⑥ 8月20日	⑦ 8月27日	⑧ 9月 3日	⑨ 9月10日	⑩ 9月17日

講師 小川 京子 先生

受講料 5,500円 定員 20名 (女性限定)

申込日 令和6年 6月11日 (火) 9:30~9:45

※9:30~9:45に整理券を配布、9:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。
(6/10必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

