

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

①10月 1日	②10月 8日	③10月22日	④10月29日	⑤11月 5日
⑥11月12日	⑦11月19日	⑧11月26日	⑨12月10日	⑩12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 9月17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。
(9/16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。

