

おすすめ  
の  
ヨガ教室

女性限定



# 骨盤リセットヨガ

初心者・未経験の方も、丁寧に教えます。

骨盤を中心に身体を動かしながら全身の歪みを整えていきます！

生活習慣などで変化したカラダを骨盤まわりを中心に骨盤底筋群のトレーニングもしながら整えていきます。骨盤の歪みを本来の状態に戻していくヨガです。  
楽しく、気持ちよく様々な悩みを解消していきましょう♪

- ◆日時 14:45~15:45 金曜日
- ◆定員 25名 (女性限定)
- ◆講師 岡崎 早苗 先生
- ◆受講料 5,500円

**申込日 令和6年9月27日 (金) 14:15~14:30**

※14:15~14:30に整理券を配布、14:30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。(9/26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。

## 日程 (全10回)

①10月11日	⑥11月15日
②10月18日	⑦11月29日
③10月25日	⑧12月 6日
④11月 1日	⑨12月13日
⑤11月 8日	⑩12月20日

