

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8回) 10:00~11:00 火曜日

①10月10日

②10月17日

③10月24日

④10月31日

⑤11月14日

⑥11月21日

⑦11月28日

⑧12月12日

講師

小川 京子 先生

受講料

4,400円

定員 20名 (女性限定)

申込日

令和5年9月19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での仮申し込みができます。(9/18必着)

☆空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

