

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 令和3年4月2日から6月11日まで

金曜日 14:45~15:45

◆定員 20名 (女性限定)

◆講師 岡崎 早苗 先生

◆受講料 5,500円

※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です。

◆申込日 令和3年3月19日(金) 14:15~14:30

※お電話での予約・申込みは出来ません。

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。(3/18必着)  
※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。  
※空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

## 日程 (全10回)

① 4月 2日	⑥ 5月14日
② 4月 9日	⑦ 5月21日
③ 4月16日	⑧ 5月28日
④ 4月23日	⑨ 6月 4日
⑤ 5月 7日	⑩ 6月11日

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。  
最新の情報はホームページをご覧ください、お電話にてお問い合わせください。

