



講師 松崎 晶

歪み改善！ 骨盤体操ヒトフイット

定員20人 ※定員を超えた場合は、抽選

10月6日(火)～

毎週火曜日

13:00～14:00

場所

陽だまりの丘複合施設
ぽかぽか

参加費

7,700円 (全20回分)

申込み

申込期間8月1日(土)～30日(日)
氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、
住所を記載し、LINE、メール、ぽかぽか
窓口のいずれかでお申し込みください

骨盤を整えることで猫背を改善、むくみ、肩こり、腰痛など痛みのない体づくりを目指します。自宅でも行える動きに加え、セルフケア、マッサージなどもお伝えします。自分の体は自分で治す、自己矯正法を取り入れたどなたでもできる体操です。🌸🌸🌸🌸



陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

陽だまりの丘4丁目2201-2



0594-87-7576



pokapoka@kuwana-shakyo.com

▼LINE



▼HP

