

骨盤調整体操

骨盤を取り囲むインナーマッスル(全身)のトレーニングです。

全てのスポーツはもちろん、日常の動きの基本となり「何となく不調」な方も解消出来ます！

ホルモンバランスが整い、リンパの流れも改善される為、肌つやが出てイキキし老化防止になります。運動効果も高めます。

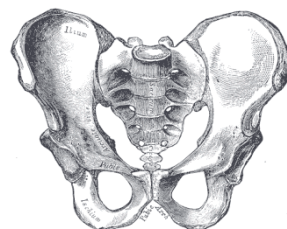
【講師】 ペルビックスストレッチマスターインストラクター 鈴木 由美

【曜日・時間】 木曜 10:00~11:00

【受講料】 月額 ¥3,960

【場所】 3F 多目的ホール2

【持ち物】 飲み物・動きやすい服装



30年度前期(4~9月)講座日程 全22回

《4月》5・12・19・26 《5月》10・17・24・31 《6月》7・14・21・28

《7月》5・12・19 《8月》2・9・23・30 《9月》6・13・20