

平成30年度
第1期



インストラクター紹介

Taki Hiromi
滝 宏美

骨盤周辺の筋肉を鍛えて、カラダのトラブルを改善！

骨盤体操 月

13:00 ~ 14:00

2018年 4月9日・16日・23日

開催日 5月7日・14日・21日・28日

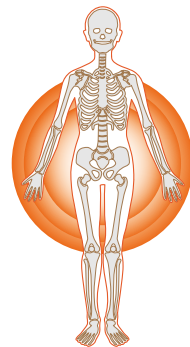
6月4日・11日・18日

※4月30日はお休み

申込期間：2月15日（水）～3月12日（月）まで！

骨盤体操とは？

- 骨盤回し、肩まわしで歪みを改善していきます。
- 全身のストレッチをすることで、筋肉をほぐしていきます。



骨盤体操の効果

- 腰痛・肩こり・むくみの予防
- 太りにくい体づくり
- 冷え性改善

※効果には個人差があります。



体力に自信のない方でも安心して参加できるプログラムです。