

私の骨盤調整

～季節に合わせた骨盤調整～

講師：Jun. (金沢区街の先生)

I 期 春の体から初夏の体に変わる準備

日 程： 5/7、5/21、6/4、6/18

参加費： 2,000 円

II 期 雨季から夏へ～内臓の機能低下対策

日 程： 7/2、7/30、8/6、8/20、9/17、10/1

参加費： 3,000 円

III 期 骨盤が安定する季節から「師走」へ頭と体のバランスづくり

日 程： 10/15、10/29、11/5、11/19、12/3、12/17

参加費： 3,000 円

IV 期 正月休み明けの生活リズムをとり戻しアレルギー対策も

日 程： 1/7、1/21、2/11、2/18、3/4、3/18

参加費： 3,000 円

※ I 期～IV 期全日程月曜日

各期共通

時 間： 10:00 ～ 11:30

持ち物： ヨガマット（貸出用ご利用の場合はバスタオルを一枚ご持参ください）
飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

募 集： 10人抽選

申 込： 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し
4月23日（月）（必着）までに当施設へ

※ II 期目以降の申込は窓口にお問合せください。

- * ご応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません
- * 途中キャンセルの場合、参加費は返却されませんのでご了承ください