

ゆるめて～正す 私の骨盤調整

～筋膜にアプローチしながら季節に合わせた操法～

男女問わず身体の土台となる「骨盤」を整えることはとても大事です
骨盤を整えることで、運動、スポーツ、お仕事の
パフォーマンス向上にもつながります

講師：Jun.（金沢区街の先生）



I 期

4/1、4/15、5/6
5/20、6/3、6/17
7/1、7/15

II 期

8/5、8/19、9/2
9/16、10/7、10/21
11/4、11/18

III 期

12/2、16、1/6
1/20、2/3、2/17
3/2、16

※各期 第1、3月曜日

時 間・・・10時～11時

募 集・・・12人先着

参 加 費・・・各期4,000円(全8回分)

持 ち 物・・・飲み物、バスタオル、動きやすい服装

申 込・・・2月13日(水) 9時から来所または電話にて受付

※II期目以降の申込は窓口にお問合せください。



※ 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

並木コミュニティハウス

〒236-0005 横浜市金沢区並木 2-8-1 電話 781-7110

ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>