

理学療法士免許保持インストラクター

毎月第三土曜日開催

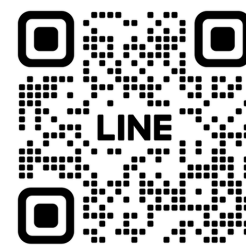
巡りととのう

骨盤ケアヨガ

15:00-16:00 60分 運動量★★☆

1,500円

持ち物:水分、タオル、動きやすい格好



骨盤を整え血流を促進させます。日常生活でのストレスを軽減し心身のバランスを整えます。骨盤内の内臓ケアにもなりさらに副交感神経優位のリラックス状態に導く事ができます。アロマ香る癒しの心地いい時間を一緒に過ごしましょう

ヨガインストラクター
Natsumi

開催場所:エグナススポーツクラブ2Fスタジオ

☎0248-22-0004