

身体をほぐして
ペルビックストレッチ ヨガストレッチ 痛み解消

『リフレッシュコアサークル』

骨盤の歪みを一人一人チェックします 肩こり 腰痛 疲れ解消にフォーカスしたレッスンです

毎週水曜 9:15~90分 場所:舟石川コミュニティーセンター

会費 2400 円(月4回実施の場合)

☆保育利用メンバー 初回のみ登録 2000 円 会費 2 8 0 0 円 (4 回実施の場合)

☆体験 時々利用 1 0 0 0 円 見学不可 時々利用の方の保育はご利用いただけません

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 汗拭きタオル

ストレッチ用フェイスタオル テニスボール (レンタル有)

mahanatahiti@ymobile.ne.jp

070 5587 7076 講師 綿引 晴子

※レッスン中である事が多いためメールでのお問い合わせを推奨いたします