

骨盤調整ストレッチ



自分でできるマッサージ、ストレッチにより、

1. 血流促進
2. リンパの流れを促進
3. 股関節まわりの動きをよくする

この3つが、この講座の大きなポイントとなります。

ご自分の身体とじっくり向きあう充実した時間をご一緒に!!

講師 ・ 浜田美沙

日時 ・ 毎月 第 1,3 木曜日

場所 ・ 多目的室 2