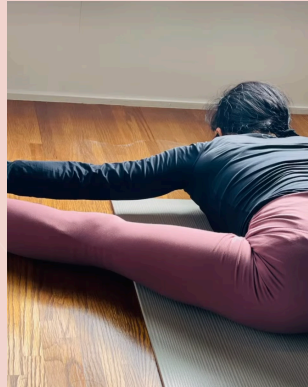


股関節からアプローチする

# 骨盤ヨガ



## YOGA CLASS

股関節を丁寧に動かすことで骨盤が正常な位置に導かれ  
姿勢も良くなり内蔵機能の向上にも繋がります  
腰痛や膝の痛みの原因にも繋がる骨盤の歪みやズレを  
周囲の筋肉を動かしたりほぐすことで整えていきましょう

1月

3日金曜日    18日土曜日  
21日火曜日    25日土曜日

場所    道の駅まえばし赤城様  
          フードコート2階 会議室  
定員    7名  
参加費    2000円  
持ち物    ヨガマット・動ける服装  
          飲み物・タオル等



講師    eri  
保有資格    RYT200 IHTAヨガインストラクター1級

Happy  
New Year

ご予約はインスタグラムDMにてご連絡ください  
eri1967228

