

背骨コンディショニング &機能改善体操

大人のためのスクール

グループセッション 参加者募集中!

「背骨や骨盤のズレ」「筋肉バランスの崩れによる身体の歪み」これらが、
様々な身体の不調を引き起こします。今回はこのような不調の原因解消を目指します。
月ごとに腰・膝・股関節等ターゲットを定め、痛みの原因を探りつつ、
改善体操を行います。

10月:腰痛の原因と改善体操
11月:肩、首の痛みの原因と改善体操
12月:股関節、膝の痛みの原因と改善体操

全12回申込の方は

9/11(金)

11:00より

お申込承ります!!

日程

10月9・16・23・30日

11月6・13・20・27日

12月4・11・18・25日

金曜日14:20~15:10
ご要望にお応えし、時間延長!!

参加費

全12回15,840円 都度1,870円

セッション前々日(全12回コースは初回実施前々日)までの
キャンセル受付の場合は全額返金、
前日受付の場合は半額返金いたします。
それ以降は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

都度でのお申込の方は、9/18(金)よりお申込開始

定員

15名 (最少催行7名)

- * 会員区分外の方もご参加頂けますが、イベント実施30分前入館、
終了45分後退館となります。
- * お申込は5Fレセプションにて承ります。
- * 一般の方は上記金額の他施設利用料(1,100円)が必要になります。

講師



坂詰 友美

プラナパワー-RYT200
綿本彰日本ヨーガ瞑想協会修了
アーユルヴェーダヨガ
陰ヨガ指導者トレーニング修了
解剖学指導者トレーニング修了
ペルヴィックストレッチ
インストラクター認定

※表示金額は税込価格となります。