

HAPPINESS (株)ハピネス 主催

骨盤調整YOGA ワークショップ

人生のプランニングにとって、お金や保険ももちろん大切ですが、健康はもっと大切。

また、女性には“美”を意識した女性らしさを感じてもらえたらと考え、札幌でご活躍中の「Yuj★」主宰tomo先生をお招きし、『骨盤調整YOGA』のイベントを開催いたします。

新しい仲間との出会いの場にもなる、そして新しい自分を見つける場にもなると嬉しいと思います。

皆さんの参加を心からお待ちしております。

骨盤調整ヨガとは

骨盤を中心に全身を調整しバランスを整え、産後の骨盤矯正はもちろん、腰痛や関節痛等の身体の様々な不調を改善していきます。

姿勢を良くしたい、シェイプアップしたい、という方にもおすすめのヨガです！

当日は、筋肉の緊張をほぐす自分でできるマッサージ方法や日常生活でのちょっとしたセルフケア・アドバイス等もお伝えしながらレッスンしていきます。

日時 6月19日(土) PM1:30~3:30(2時間程度)

会場 ル・ケレス南円山 ミュージアムホール(中央区南7条西22丁目)

※専用駐車場はございませんので、お近くのコインパーキングをお使いください。

地下鉄でお越しの際は、東西線円山公園駅から徒歩10分です。

(詳細地図は裏面にあります)

料金 ¥2,000

講師 Yuj★ 主宰 tomo先生

お問い合わせ、申込先 株式会社ハピネス

フリーダイヤル 0120-600-018

Mail:junko.nomura@fp-happiness.net

当日は、動きやすい服装・飲料水・ヨガマットをお持ち下さい。

ヨガマットはレンタルもごさいますが、数に限りがありますのでお早めにご予約下さい。