

骨盤調整・腰痛改善エクササイズ



日時：9月11日（火）10時30分～11時30分

9月27日（木）19時30分～21時30分

※9月27日はサーキットトレーニングも行います。19時30分～20時10分
3～4種目（各1分）をローテーションで行います

骨盤調整・腰痛改善エクササイズ 20時15分～21時30分

- ・ 場所:BLUE BRICK STUDIO 横浜市中区吉田町53 新吉田町ビル2A
- ・ 参加費: 骨盤調整・腰痛改善エクササイズ 800円
サーキットトレーニング 200円 ※27日のみ
- ・ 定員: 12名
- ・ 申込み先:mail@bluebrickstudio.com 宛にお名前・電話番号を入力しご連絡ください
- ・ 講師: 杉江 永 3人の子どもを育てながらスポーツクラブにて6年間勤務。その後、昨年武蔵新城にボディケアサロン・整骨院開設。フェイシャル、ボディ、リンパケアセラピストを主に実施
講師: 大野 祐司 (サーキットトレーニング担当します。皆で楽しくガツガツやりたいと思います。) ※27日のみ