

骨盤調整・腰痛改善エクササイズ

(男女共に参加可)

+

サーキットトレーニング

(ラダー・下半身、ステップボックス、体幹トレーニング)



日時：7月20日（水）19時30分～21時30分

※サーキットトレーニング 19時30分～20時15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20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 500円 共に 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。）