

女子部イベントのお知らせ 日本支部のみなさまへ

日 時：10月3日(金)
時 間：18:30～
場 所：支部事務局
参加費：1,000円

『骨盤を中心に全身を整えるレッスン』

～強く・美しく・しなやかに～

こんにちは、kyo です。

暑さで疲れがたまりやすいこの時期
カラダは自律神経の乱れや冷えを感じやすくなります。

骨盤を整え、呼吸を深めることで
内臓の働きが高まり、
心身ともに軽やかに秋を迎えられます。

夏の疲れはそのままにせず、
今こそ丁寧にカラダをリセットしてあげましょう。



骨盤の女王kyo 先生

参加希望者は**9/29 (月)**までに支部事務局までご連絡ください。
男性会員も参加可能です。

今後の予定：11月14日(金) 18:30～ 外苑前スタジオ