



女子部イベントのお知らせ 日本支部のみなさまへ

日 時：11月14日(金)
時 間：18:30～
場 所：外苑前スタジオ
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。

カラダを整えるに最適な季節です。

秋は夏の疲れや乾燥、暑さが和らいだことで
積極的に水分を摂る意識が低下し、

「かくれ脱水」になりやすいとも言われています。

水分不足は、血行不良による冷えや頭痛、胃腸の不調
だけでなく、粘膜の乾燥による感染症のリスクも
高めます。

カラダが季節を感じ、骨盤が反応よく動くことで
一年を快適に過ごせるように、しっかりと整えましょう。

骨盤の女王kyo 先生



参加希望者は **10/31(金)** 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：**12月12日(金)** 18:30～ 外苑前スタジオ
終了後は、クリスマス会を開催予定。場所は未定です。
ぜひご参加ください！

