

女子部イベントのお知らせ
日本橋支部のみなさまへ

日 時：3月21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。

ギックリ腰に要注意！！

骨盤が季節によってうまく機能すると
からだが快調であることはよく知られています。

春は緩む時期で排泄期と言われています。
そのからだの働きを促すには、本格的な春を迎える前の
準備が大切です。
今日から意識して緩む行動を。

花粉などでくしゃみも多い時期、
ギックリ腰には注意しましょう！



骨盤の女王 kyo 先生

参加希望者は**3/17 (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：4月4日(金) 18:30 ～ 支部事務局