

西部交流センター ヨガ無料体験会



開催日: 令和4年3月27日(日)

会場: 西部交流センター研修室

参加費: 無料

美尻・体幹ヨガ

時間 13:00~14:00

(美尻・体幹 YOGA)

体の軸を鍛え整える事で安定感のある体作りができます。また、美しいメリハリのあるボディラインを目指し、様々な個所をトレーニングしていきます。

姿勢改善・骨盤調整プログラム

時間 14:15~15:15

(姿勢改善・骨盤調整)

体の土台となる骨盤を整える事を目的としたクラスです。骨盤周辺の筋肉を緩めて整え鍛えることで、骨盤のゆがみを整えます。また、骨盤と背骨の動きの連動性を高めることで、美しい姿勢づくりにも繋がります。

※当日はマスクの着用、手指消毒など感染対策のご協力をお願い致します。

【お申込み・お問い合わせはこちら】

熊本市西部交流センター

☎ 096-273-6996

〒861-5287 熊本市西区小島2丁目7-50

開館時間 / 9:00~22:00

休館日 / 毎週水曜日(祝日に当たる時は次の平日)・年末年始

