

骨盤調整ヨガ

骨盤調整ヨガとは・・・

骨盤周りの筋肉を鍛えたり、
肉の柔軟性を高められるもので、
骨盤のゆがみやズレを解消し、
身体のバランスを整えてくれます。

- ◆日程：毎週土曜日(祝日除く)
- ◆時間：19:00~20:00
- ◆定員：25名
- ◆持参品：ヨガマット・飲み物
- ◆講師：Tomoko

※要予約 ☎096-367-8597

熊本市東部在宅・東老人福祉センター