

歪みすっきり骨盤エクサ(月曜日)

時期によってアプローチする部位を変えながら、簡単ストレッチ・トレーニングで骨盤調整・姿勢改善を目指します！

対象	一般
時間	9:50~10:50 受付開始 9:30~
会場	多目的室 受付会場 1階窓口
定員	各回 20名
料金	1回 500円
講師	背骨コンディショニングインストラクター 黒澤 真理 先生
申込	電話または直接窓口へ
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装
お問い合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221
HP	http://www.spf-sendai.jp/genki/

上半身

・首 ・肩甲骨
・肩 ・肘 ・手首

下半身

・腰 ・股関節
・膝 ・脚 ・足裏

開催月	開催日			
4月	4	11	18	—
5月	9	16	23	30
6月	6	20	27	—
7月	4	11	25	—
8月	1	22	29	—
9月	5	12	26	—
10月	3	17	24	31
11月	7	14	21	28
12月	5	12	19	—
^{R5年} 1月	16	23	30	—
2月	6	13	20	27
3月	6	13	20	—

※ 参加するには事前予約が必要です。毎月20日から翌月分の予約ができるようになります。お問い合わせください。