



オンライン健康セミナー **骨盤を整えて美しい姿勢をつくる**

コロナ禍では身体を動かす機会が減り、姿勢やおなか周りの脂肪が気になる方は多いと思います。正しい姿勢と歩き方、骨盤周りを調整して美しい姿勢をつくるエクササイズなどを紹介します。オンラインレッスンとなりますので、自宅でレッスンを受けることができます。

日時： 2021年 1月23日(土) 14:00~15:00

講師： 東山 一恵氏 (美 Body メイクスペシャリスト 健康管理士上級指導員)

対象： ワオメンバー スクール受講者 東京 YWCA 会員

参加費： 無料

申込方法： 予約期間 12/21(月)~1/16(土)

ワオのメールアドレス wow@tokyo.ywca.or.jp 宛に下記をお知らせください。

<健康セミナー参加希望 ①メンバーNO ②お名前 ③連絡先電話番号>

後ほど参加方法についての情報をメールでお送りします。

公益財団法人東京 YWCA 女性の健康事業部 YWCA フィットネスワオ

お問い合わせ TEL:03-3219-2565 wow@tokyo.ywca.or.jp

