

健康セミナー Sintex[®] 股関節のトレーニングと背骨の調律

Sintex[®]は人間本来の自然な身体の運動や心と体の健やかさを取り戻すエクササイズです。動きづらくなっている肩甲骨や背骨、股関節や足関節の可動性を高め、疲れにくい効率的な動き方と姿勢を身につけます。

日時： 2022年3月26日(土) 14:00~15:00 (開場13:40~)

場所： 東京YWCA会館 カフマンホール

講師： 五月女美幸氏 (Sintex[®]アシスタントエデュケーショナルコーチ)

定員： 女性 25名

参加方法：1/11(火)より予約開始(電話可)

参加費： ■サポートコースメンバー 無料 ■フリーコースメンバー¥550

■スクール受講者・一般¥1,100 費用は当日地下1階フロントにてお支払いください。



*動きやすい服装でご参加ください。マット上でのエクササイズとなりますので運動靴は不要です。

*新型コロナウイルス感染状況により、リモートレッスンへの変更や中止となる場合があります。

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