健康セミナー

Sintex® 股関節のトレーニングと背骨の調律

Sintex®（シンテックス）は、人間本来の自然な身体の連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。股関節痛の緩和や予防におすすめです。



日時：　① 2026 年　10 月 24 日(土)13:00～14:00
② 2027 年　1 月 23 日(土)13:00～14:00
＊開場 12:40 より　①②とも同じ内容となります。

場所：　東京YWCA会館 1 階　カフマンホール

講師：　五月女 美幸（Sintex®インストラクター　フィットネスワオのバレトンクラスを担当）

定員：　女性　25 名

予約開始日：　① 9/28(月)　② 12/14(月)　電話または地下1階フロントでご予約ください。
＊参加はお 1 人 1 回とさせていただきます。但し空きがある場合は 1/19(火)より 2 回目の方も受付けます。キャンセルする場合は必ずご連絡ください。

参加費：　当日地下 1 階フロントにてお支払いください。
□ 一般・スクール受講者　￥1,320
□ フリーコースメンバー　￥ 660　　□ サポートコースメンバー　無料

服装：　運動着でご参加ください。マット上のエクササイズとなりますので運動靴は不要です。

公益財団法人東京YWCA女性の健康事業部
Tel:03-3219-2565（YWCAフィットネスワオ）

健康セミナー

Sintex® 股関節のトレーニングと背骨の調律

Sintex®（シンテックス）は、人間本来の自然な身体の連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。股関節痛の緩和や予防におすすめです。



日時：　① 2026 年　10 月 24 日(土)13:00～14:00
② 2027 年　1 月 23 日(土)13:00～14:00
＊開場 12:40 より　①②とも同じ内容となります。

場所：　東京YWCA会館 1 階　カフマンホール

講師：　五月女 美幸（Sintex®インストラクター　フィットネスワオのバレトンクラスを担当）

定員：　女性　25 名

予約開始日：　① 9/28(月)　② 12/14(月)　電話または地下1階フロントでご予約ください。
＊参加はお 1 人 1 回とさせていただきます。但し空きがある場合は 1/19(火)より 2 回目の方も受付けます。キャンセルする場合は必ずご連絡ください。

参加費：　当日地下 1 階フロントにてお支払いください。
□ 一般・スクール受講者　￥1,320
□ フリーコースメンバー　￥ 660　　□ サポートコースメンバー　無料

服装：　運動着でご参加ください。マット上のエクササイズとなりますので運動靴は不要です。

公益財団法人東京YWCA女性の健康事業部
Tel:03-3219-2565（YWCAフィットネスワオ）