

東日本大震災チャリティセミナー

美姿勢 体幹コンデショニング ~ピラティスメソット~

岩手県の被災地では、仕事も学校も始まっています。
最低限度の女性の身だしなみの化粧品がない状態です。
これを支援しているグループに私も協力しています。
是非、皆様のご厚志をお待ちしています。

支援金送り先 「レスキューひたち85号」

<http://www.ofca.jp/new1040.html>

日時 7月31日(日) 13:30~17:00 13:00受付開始

場所 コナミスポーツクラブ 第2スタジオ

会費 会員5250円 一般6300円

定員 20名 体のラインのわかる服装で起こしてください

講師 新名孝子 パーソナルトレーナー ピラティストトレーナー

内容 美姿勢のための理論とエクササイズ

- ① 姿勢のパターン
- ② 姿勢のくずれの原因
- ③ 美しい姿勢をつくるポイント
- ④ エクササイズ

申し込み コナミスポーツクラブ 089-915-5333