

レッスン代行表

9月22日(火)

【レッスン名】

ボディシェイプ

【時間】

10:00～11:00

【講師名】

村田

【レッスン名】

骨盤調整

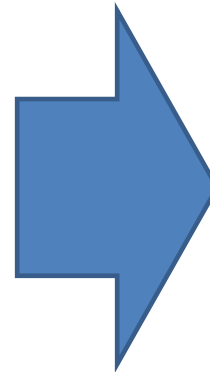
【時間】

10:00～11:00

【講師名】

はなぶさ

英



骨盤(ペルヴィス)を中心に全身を整えます。
全身のゆがみをとることで、腰痛・肩こり・首こり・
生理痛・冷え性などの不調緩和が期待できます。