

4/28  
SAT

# 尾陰由美子の骨盤セミナー

～ヨガやピラティスに役立つ骨盤底筋を学ぶ～

骨盤の悩みは、なかなか人に言えないもの・・・  
だからこそ骨盤のこときちんと理解しておきませんか？

このセミナーでは、骨盤の位置や大きさなど構造を理解し、骨盤の機能を理解し、運動や日常生活につなげていきます。また、女性特有の骨盤のトラブルに関する知識も身につけていきましょう。呼吸や姿勢に関係する骨盤底筋の魅力をしっかりとお伝えしたいと思います。

【時間】 15:30～17:30  
【講師】 尾陰 由美子 (ひめトレディレクター)  
【料金(税込)】

メンバー 各4,860円 一般 各5,400円  
\*当日現金支払の場合は、+540円となります。

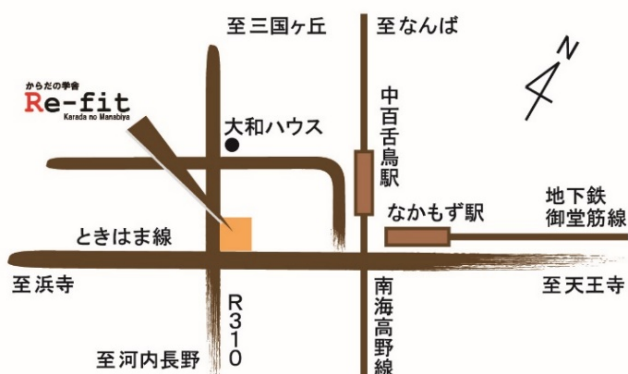
【定員】 各20名  
【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具  
※室内シューズ不要

【会場】 からだの学舎Re-fit  
【お申込み・お問い合わせ】

☎072-260-4085 ☒info@karadanomanabiya.com  
ホームページ及びメールにてお申込み下さい。  
受付完了後、参加費を2週間以内に下記までお振込みください。

【振込先】

池田泉州銀行 もず支店 普通：3019962 有限会社アクトスペース企画



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅  
6番出口より徒歩4分

ひめトレBIR同日開催！！  
詳細はJCCAホームページへ  
<http://jcca-net.com/>

からだの学舎 検索  
からだの学舎  
**Re-fit**  
Karada no Manabiya