

1月
新講座

女性のための骨盤おこし

～姿勢をよくして代謝アップ！

◇講師 骨盤おこしトレーナー 中村よし子

骨盤をおこすとカラダが安定し姿勢が整います。
骨盤をおこすと姿勢をキープする筋肉がバランスよく働き、代謝がアップします。
骨盤おこしエクササイズをすることでからだの芯から熱くなってきます！よい姿勢でカラダを芯から燃焼させ代謝をアップさせましょう！

1月から始まる6ヵ月講座です。



6ヵ月間の
カリキュラム

- ★安定した骨盤を感じてみましょう
- ★骨盤をおこして動かしましょう
- ★足先を感じてみましょう
- ★足先から動かしてみましょう
- ★手先を感じてみましょう
- ★手先から動かしてみましょう
- ★日常動作で試してみましょう
- ★歩いてみましょう

◆開講日 第1日曜日 (1/6、2/3、3/3、4/7、6/2、30)
11:30~13:00 ※GW休みの変則日程にご注意ください

◇受講料 6ヵ月(6回)分 14,100円+税

◆教材費 400円 ※教室にて販売

◇持ち物 動きやすい服装



中村よし子・・・愛知県出身。鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の資格を取得。
えにし治療院副院長として女性の治療にあたる。自身の経験をもとに『骨格構造に適した身体が健康かつ美しい』ということをも、広く女性に知ってもらおうと「女性のための骨盤おこしトレーニング」講師として2011年より栄中日文化センターにて講座開講中。

※受講料には維持管理費が含まれています。

※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

中日文化センターへ
初めて入金される方は、
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)