

1月
新講座

カラダを整え、正しくラクに動かす

女性のための

女性
限定

骨盤おこしエクササイズ

【講師】骨盤おこしトレーナー 中村よし子



受講生の声

- ・正しい姿勢をとることの気持ちよさがわかる！
- ・手足の指先に注意を向けることで、自分のカラダがわかってきた！
- ・正しい姿勢をとることが知らず知らずのうちに健康につながることを感じられて嬉しい。



全身を支えている「足と足裏」。足指や足首が固くなることで、バランスよく体重がかけられず体を歪める原因に。この講座ではまず足を整え、次に骨盤を整え正しい姿勢を覚えませす。さらに整えた身体を「正しくラクに動かすため」のエクササイズを行います。『立つ、座る、しゃがむ』がスムーズになり、自然と全身が引き締まる効果も。あなたのカラダで体感してください。



【開講日】 第1日曜日 11:30~13:00
(1/5、2/2、3/1、4/5、5/31、6/7)

【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 ※5月日程注意

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、広く女性に知ってもらおうと「女性のための骨盤おこし」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。

※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。

※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。 ※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。

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)

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
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