

2023

1月

新講座

女性限定

日常動作がエクササイズになる 女性のための骨盤おこし

末端の関節から骨盤や頭の位置まで
「全身を意識し動かす」事で、
美しい姿勢で無理なく
日常動作を行ないましょう。
足指トレーニングも行います。
《1月から始まる6ヵ月講座》



【講師】 骨盤おこしトレーナー 中村よし子

【開講日】 第1日曜日 11:30~13:00

(1/29、2/5、3/5、4/2、5/7、6/4)

※正月休みの変則日程に注意

【受講料】 6ヵ月(6回)分 15,510円(税込)

【教材費】 400円 ※教室にて販売

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水、
ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの
(必要な方は、タオル、除菌シート)

女性のための骨盤おこしは、動きやすい体をつくることを目的に
しています。動きやすい体というのは、骨格が整い、起始停止の
そろった状態の筋肉が、捻じれることなく運動方向に関節を曲げら
れるという状態です。(講師記)

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べく「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。



女性のための「骨盤おこし」骨格美メソッド
春秋社 1760円(税込)



QRコードから
簡単申し込み!

11/25(金)10時受付開始



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※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。
- ※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。
- ※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。

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550円(税込)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒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)