

2022

1月

新講座

女性限定

女性のための骨盤おこし

骨盤おこしエクササイズで代謝アップ

筋トレやストレッチではなく骨格ポジションを整えることで、関節を運動方向に正しく動かします。無理なく全身の筋肉をバランスよく動かすことができるようになりますと、代謝がアップします。 《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

(1/30、2/6、3/6、4/3、5/29、6/5)

※正月・GW 休みの変則日程にお気をつけください

【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)

骨格ポジションを整える・・・7つの骨指標を自分で確認できるようにしましょう

関節方向に正しく動かす・・・手足指の関節、上半身(肘、腕 etc.)、

下半身(股関節、膝 etc.)

骨盤おこしエクササイズ・・・骨格ポジションが整った姿勢で全身の関節を使って

無理なくエクササイズをしましょう

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』ということをもとに、

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。



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)

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。

55周年
記念キャンペーン
新規入会の方全員に
550ポイント
プレゼント
3月末まで
実施中



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)