

新規クラスのご案内

骨盤調整ストレッチ(ペルビックスストレッチ)

目的

※骨盤のバランスを整える
※骨盤の上下のずれを調整する

対象者

産後1年以上（お子さま同伴不可）

募集人数

30名（1回無料体験あり）

持ち物

長めのタオル・飲料水(ペットボトル・容器入り)

申込み方法

7/1～「骨盤調整ストレッチ」枠
（無料体験・有料クラスの2枠あり）

チケット購入方法

月初めに会場(KIホール)にて販売、NAS志木購入可(3回券・5回券)

コーチ紹介

NAS志木インストラクター 藤井コーチ

※お子さまとご一緒に参加出来るクラス(産後2ヶ月～):

アフタービクス・アフターラバーバンド・アフターヨガの各クラス

※NAS志木で購入したチケットはH28年7月まで振替使用が可能