

緊急開催

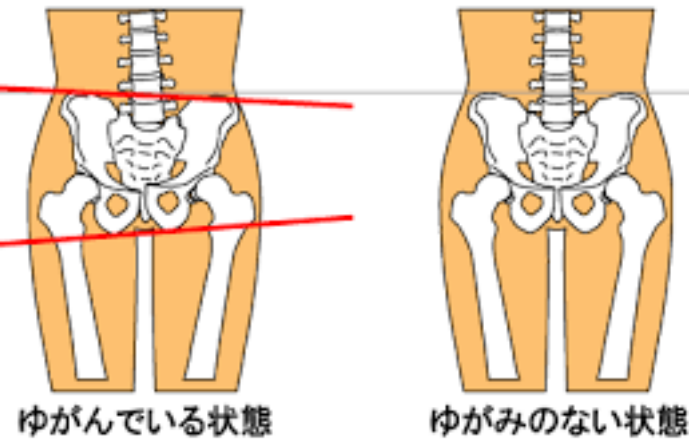
痛み・美容に無駄な時間とお金をかけない

「骨盤ケア無料勉強会」

講義内容：「本当の骨盤の正し方」

91%以上の方がもっと早く知りたかった！

整骨院などで骨盤矯正しているけど、良くなっているかわからない、骨盤のセルフチェック方法、骨盤のゆがみを防ぐポイント、普段の立ち方・座り方・歩き方と骨盤の関係など。ほんの一部を紹介すると・・・



・痛みが消える、スタイルが良くなる立ち方の4つのポイント

・むくみを解消する歩き方3つのポイント

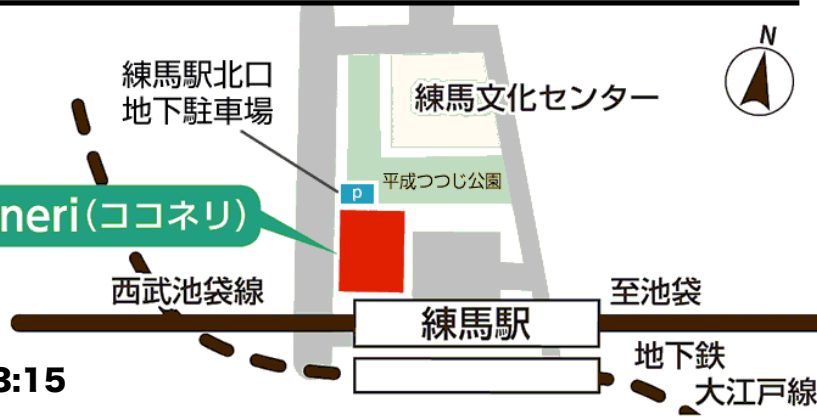
・簡単な秘訣で小さく引き締まった骨盤にする座り方

骨盤の下にある坐骨が広がった状態のまま座り続けるとそれだけで背中丸まります。下腹に圧力がかかり、子宮や卵巣に大きな負担を与えてしまいます。坐骨を広げない簡単な方法を体験してもらいます。

⚠️今回は会場の都合等により定員が20名様限りとなりますので、ご興味ある方は、いますぐお申し込み

痛み・美容に無駄な時間とお金をかけない

Coconeri(ココネリ)



▶交通:練馬駅下車北口徒歩1分 ※駐車場は有料です。

■主催：簡単ストレッチクラブ

■日時：5月15日(木) 13:30~15:00(受付開始)13:15

■場所：ココネリ練馬区立区民・産業プラザ 3F 研修室4
東京都練馬区練馬1-17-1

■参加費：無料 ■定員：先着20名

■お申し込み：お電話 080-4134-9107

メール：genius23@i.softbank.jp

お名前、電話番号、参加人数をお伝え下さい！

＊お電話にはその場ですぐに出られない場合もあります。

留守番電話をお願いいたします。必ず折り返します。

練馬区立区民・産業プラザ

- Coconeriホール
- 産業・観光情報コーナー
- 産業イベントコーナー
- 研修室
- 区民協働交流センター
- 喫茶コーナー
- 多目的室

