

第3期講座決定！

体験講座

ペルヴィス®ワーク ～骨盤から全身を整える運動～



骨盤運動や筋膜リリースで全身のバランスを整えて
動きをスムーズにしながら健やかでストレスのない
カラダづくりを、サポートしていきます。

9/10(水)

11:30～12:30

1回

600円

- 日 程：令和7年9月10日(水)
- 時 間：11:30～12:30
- 講 師：坂口 悦子さん
- 参加費：1回 600円
- 定 員：25名(先着順)
- 場 所：ワークヒル土浦(多目的ホール)
- 締 切：当日OK
- 持ち物：水分・タオル・ヨガマット

※申込方法：電話または直接お申し込みください。
※月曜日は休館です。