

3.20 (金・祝) | 13:30-14:45(75分)

定員：25名 ※事前予約制・筆記用具持参

# 骨盤調整ヨガ

予約フォーム



講師：大場 恵

骨盤セルフ  
チェックシート  
プレゼント



★★ゆるHOT(36~38℃)

カラダの癖や  
悪習慣を  
見直したい

カラダの  
歪みが  
気になる

女性特有の  
カラダの悩みを  
改善したい

参加料

1,100円

デイトタイム会員様：時間外利用料550円+参加費  
他店舗会員様：マルチストア利用料+参加費  
非会員様：ウェルチケ

60分のレッスンだけではお伝えできない細かい部分もお伝えしていきます。  
前半は骨盤の歪みセルフチェック表と共に自身の歪みのチェックを行い、  
後半は骨盤調整ヨガを行います。

是非この機会に自身の身体を知る時間を作ってみませんか？