

ひめトレ®ベーシックセミナー

&

ヤムナ®特別レッスン

2019年

8/31 (土)

10:00-14:30

①10:00~13:00(3時間) ひめトレベーシックセミナー

ウエスト引き締めや美しい姿勢に導くひめトレ®! 3時間セミナーでは骨盤底筋の機能解剖やエクササイズの基本を学び指導できるようになります。

講師 岡橋優子 ひめトレアドバイザー



②13:30~14:30(60分) ヤムナ特別レッスン

ヤムナボールという特殊なボールを使って、全身を骨からストレッチ&ほぐしていきます。ボールで骨を刺激し全身の骨密度を上げ、代謝アップも期待できる画期的なボディワークです。ひめトレ同様、骨盤低筋も鍛え、ぽっこりお腹をすっきりさせます。

講師 りつこ ヤムナ認定プラクティショナー
元宝塚歌劇団 星条 海斗



【会場】 りつこカルチャーラボ (東京都新宿区信濃町11-22カワビルB1)

JR『信濃町駅』地下鉄丸の内線『四谷三丁目』駅 徒歩5分

【ひめトレ申し込みQR】

お申込み

【定員】 ①15名 ②13名 ※①②で申し込みが異なります。



①ひめトレベーシックセミナー 7560円 (税込)

JCCAのHP/QRからお申込みください。 https://jcca-net.com/seminar_search/view/12696

②ヤムナ特別レッスン 3500円 (税込)

りつこカルチャーラボHP/QRからお申込みください。 <https://www.ritsuko-culturelab.com/>



【ヤムナ申し込みQR】