

肩こり・首こり・腰痛改善

参加費
8,800円
(税込)

胸椎伸展セミナー

2025年5月25日(日)

18:00-19:00 講義・実習

19:00-20:00

マシンレンタル代込 女性専用



講師：海川ひとみ



【セミナーの特徴】

- ・ 胸椎伸展の定義
- ・ 胸椎伸展の必要性
- ・ マシンで胸椎伸展のエクササイズ
- ・ どうやってアプローチするの？
- ・ ケーススタディ形式で学ぶ

2025年5月25日(日)

場所：Lotus Flower 西馬込店

時間：18:00-19:00 講義・実習

19:00-20:00 自主練

学んだ事をすぐにご自身で
落とし込もう！！