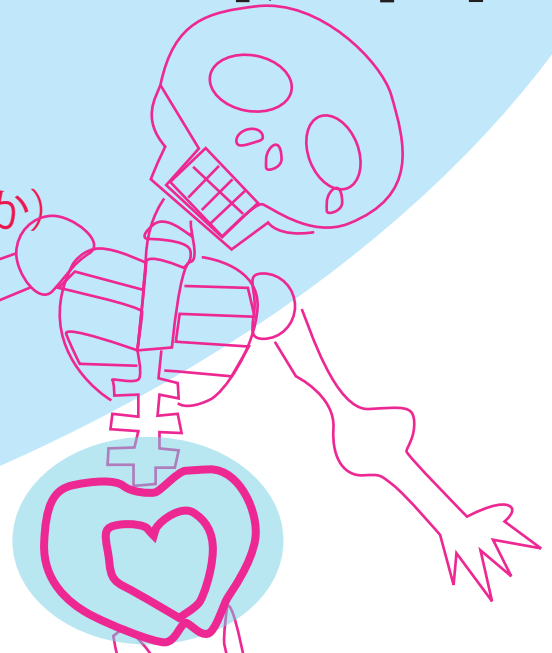


「悪い姿勢」になる秘密

- ・美姿勢とは？
- ・猫背、反り腰になる理由(なぜ姿勢が悪くなるのか)
- ・姿勢が悪いとポッコリおなかがへこまない!?

ホグレルトレーナーが「悪い姿勢」になる秘密を
丁寧にお伝えします!



【開催概要】

日時 **9月24日**(水曜日)

① 13:00~14:00

② 19:00~20:00

参加費：**無料** 定員：**各部5名**(先着順)

お問い合わせ

TEL：**0120-99-4274**

MAIL：**info@hogrel.com**

*お申込みは上記連絡先、ホグレル

「からだホグレル バランス・動作改善教室」運営局まで

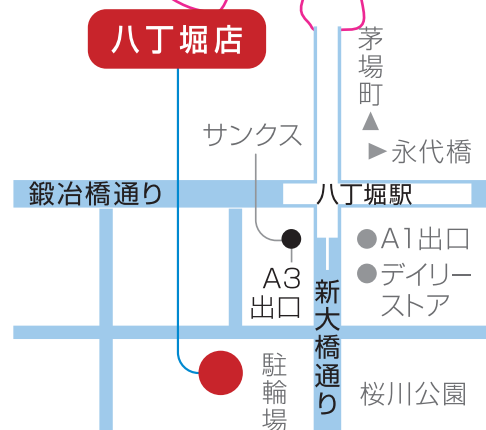
*定員になり次第締め切らせて頂きます

【会場】

▶ **ホグレルスペース八丁堀**

〒104-0032

東京都中央区八丁堀4-5-12 21藤ビル3F



服装：スカート・ワンピースを避けた動きやすい格好でお越しください。

からだホグレル バランス・動作改善教室とは？

都会のオアシス・ホグレルスペースのトレーナーと一緒に健康にまつわるキーワードについて学ぶ場です。ホグレルを知っている方、取り入れている方に限らず、健康な身体を手に入れたいすべての方に必要な知識をお伝えしますので、ご家族、ご友人もお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

