

婦人部主催 バレエとピラティスを融合させた独自のメソッド

姿勢改善レッスン

姿勢は人生を変える！実年齢より10歳若返る健康美を実現して心と身体の健康を手に入れましょう！
腰痛・猫背・ポッコリお腹・背中のだるみ・O脚・下着からはみ出したお尻・・・その原因は姿勢です
健康で美しい姿勢を座学とエクササイズでお伝えします

日時： 9月 24日 (火) 10:00~12:00

場所： 日本人会別館 (ファンクションルーム)

定員： 30名 (日本人会会員限定)

参加料： 無料

講師 小笠原真由美 (おがさわらまゆみ)

バンコク在住 30年。1998年バンコク・シティ・バレエ創立以来 20年間、
子供からプロのダンサー2000人以上に指導。振付、舞台演出、衣装デザインを手掛ける。解剖学、ヨガを学び、ストットピラティスの資格を取得。自分自身の腰、股関節、膝の痛みをピラティスにより回復させる。現在はその経験を活かし、バレエとピラティスを取り入れた独自のメソッドで関節の可動域を上げ意識して身体を正しく使い姿勢を改善・・・実年齢より10歳若返りを実現する「MAYUMIメソッド」を日本とバンコクで広めています。



お申込み方法

会員番号・名前・電話番号をいずれかの方法でお申込み下さい

- ① WEB 先行受付中！右のQRコードから、もしくは
HPの専用フォームより応募 <https://bit.ly/2yudvQc>
- ② 日本人会別館事務局窓口へ 月～金 (9:00~17:00)
- ③ 日本人会別館へ電話 TEL:02-662-4948



お申込多数の場合は 9月17日に抽選の上当選者の方にご連絡いたします。

申込期間：WEBは先行受付 8月19日(月)～9月13日(金)

窓口・TELは9月9日(月)～9月13日(金)

- ※当日はバスタオルまたはヨガマット・お水・筆記用具、運動のできる服装でお越しください
- ※安全の為お子様を連れてのご参加はご遠慮ください
- ※当選者のみ参加可能とさせていただきます