

特別開講  
クラス

骨盤ケアと  
桃尻  
エクササイズ  
クラス

6.22

Thu

10:00-11:00

\$35



骨盤ケアでお腹のポッコリと腸の不調を解決  
桃尻エクササイズでヒップアップ

体の中から美しくなる体質改善  
一緒に学びませんか？

安定感がありつつもしなやかな身体に必要なポイントを  
指導歴20年以上のパーソナルトレーナーがお伝えします。

女性のからだと  
骨盤底筋群を  
理解しよう

日常で出来る  
骨盤ケアとコン  
ディショニング  
ストレッチ

ヒップアップ  
トレーニング

**KiZroo & MaMaroo**

- 📍 1 Tanglin Road #03-15 Orchard  
Rendezvous Hotel Singapore S  
247905
- ☎ 6736-1636 (受付時間 9:30~15:00)
- 📞 9816-1063 (緊急ホットライン)
- ✉ otoiawase@kizroo.com
- 📱 kizroo

