

表情まで変わる?! 首こり・肩こり解消講座

揉まずにできる省エネ・時短な方法で首・肩周りをすっきりさせ、
結果、お顔のラインや表情もスッキリ♪

さらに、「あなた本来の体」を取り戻す体操と組み合わせることで
首こり・肩こりを起こしにくくします。

- 講師 -

Yamanouchi Mayumi

山内 真由美



健康運動指導士

日本コンディショニング協会インストラクター

2021年8月26日(木)

時 間・14時～15時

場 所・富田林市市民会館 2階展示室

定 員・先着15名

持ち物・飲み物、靴下、
ヨガマットもしくは、大判バスタオル、
フェイスタオル又は、マフラータオル、
動きやすい服装（タートルネックは不可）

参加費・700円

参加費は当日1階事務室にてお支払いをお願いします。

問合せ・主催・富田林市市民会館

(レインボーホール) 0721-25-1117

申込書

申込書は1階事務室へご提出ください。

氏名

電話番号

年齢

才

山内先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください。

※参加者様の年齢も考慮した内容に対応する為、記入をお願いいたします。