

腰周りスッキリ講座

2022年2月24日(木)

・講師・ やまのうち まゆみ 山内 真由美

腰周りのラインも動きもスッキリ!
さする・ゆらす・おさえて動かす
楽々な動きで 腰周りをケアします

きついトレーニングや
いたーい整体やマッサージが苦手な方
スキマ時間にケアしたい方におススメ
です



-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

体を締め付けない、動きやすい服装でお越しください!

(時間・場所) 14時～15時・富田林市市民会館 2階展示室

(定員・参加費) 先着15名・700円

(持ち物) ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル、飲み物

(問い合わせ・主催) 富田林市市民会館 (レインボーホール)・0721-25-1117

..... 申込書.....

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

アナタのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

(_____)

腰周りスッキリ講座 2022年2月24日(木)