



腰周リスツキリ楽々レッスン

2023年4月27日(木)

人の手に頼るのもアリですが
自分で自分の体を癒せたらいいと思いませんか？
筋肉の状態が元で起こる
腰のだるさ、重さ、痛みを解消 予防できるようになるレッスンです
呼吸の浅さが気になる人にも効果が期待できます

※レッスン中、床に寝転ぶ動作があります

☆講師☆ 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



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20名 参加費・700円

持ち物・動きやすい服装、ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル、飲み物

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

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。

(_____)

2023年4月27日(木) 腰周リスツキリ楽々レッスン