

誰も教わってこなかった

呼吸のレッスン

2023年8月24日(木)

生まれた時から勝手に行ってきた呼吸
でも、それ本当の呼吸でしょうか？
本当の呼吸ができていたら
☆腰が軽い ☆首が軽い
☆お腹周りスッキリ
☆疲れにくい ☆体ポカポカ
こんな体になれます
ぜひ、一度体験してみてください



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・動きやすい締め付けがないウェア、フェイスタオル、スポーツタオル、
飲み物、ヨガマットもあればお持ちください

問合せ・主催 富田林市市民会館(レインボーホール) 0721-25-1117

山内先生の講座は偶数月、第4週目の木曜日に、
毎回違う内容の体操講座を実施しています。

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8月24日(木) 誰も教わってこなかった呼吸のレッスン