

からだの教室

体幹トレーニング講座

日時：2019年9/1(日)

会場：進修館
1F 和室

10:15～11:45
費用：500円

対象

健康維持・セルフケアに興味のある方
初心者、運動習慣のない方歓迎♪

持ち物

動きやすい服装・水分・筆記用具
ヨガマットもしくはバスタオル

ヨガ・ピラティスのポーズを通して体幹を育てる方法を学びます。

姿勢改善、腰痛予防、運動不足解消などに活用してください。

定員：10名 (定員になり次第×切)

お申込み・お問合せは下記メール、電話にて受付中！
お気軽にご参加ください。



よしだ たけお
講師：吉田 岳夫

(整体師・タイマッサージセラピスト・
ストレッチングトレーナー)

TEL: 050-7116-5007

E-mail: rakunikell@gmail.com