

体の歪みを整える バランス経絡体操

「自分の体は自分で守る」をコンセプトに体操を行います。
体の歪みが気になる方、膝や腰の痛みが気になる方、
いつまでも元気に動きたい方にオススメです。
どなたにも出来る体操です。

今津公民館 第4集会室(1階) 学文公民館 和室(2階)

水曜日 10時半～12時

10月	2日、16日
11月	6日、20日
12月	4日、18日
1月	8日、22日
2月	5日、19日
3月	5日、19日

水曜日 14時～15時半

10月	16日
11月	20日
12月	18日
1月	15日
2月	19日
3月	19日

参加費：1回1000円

持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル
水分、汗拭きタオル

申し込み・問い合わせ先

原 美幸 (ミライのカラダラボ主宰
バランス経絡体操インストラクター)

090-8658-0217

mirainokarada@gmail.com

