

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。

春風公民館 和室(3階)

土曜日 9時～10時半

4月 5日、19日

5月 10日、24日

6月 7日、21日

7月 5日、19日

8月 2日、23日

9月 6日、20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

他の公民館でも開催中です♥

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

