

# 心と体を整える 背骨のエクササイズ Sintex®



- ◇第1.3水曜日（月2回）
- ◇10:45～11:45 10分前からお入りいただけます
- ◇段上公民館 和室 ◇定員8名
- ◇参加費 1000円
- ◇持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装、飲み物、タオル



Sintex®（シンテックス）とは  
重い頭を支えている首や肩、  
手足の力みや緊張を取り除くための  
緩やかなボディワークです。

## 日程

4月2日16日  
5月7日21日  
6月4日18日  
7月2日16日  
8月6日20日  
9月3日17日

## こんな方におすすめ

- ◇睡眠が浅いと感じる方
- ◇体に力が入りやすい方
- ◇頭痛や肩こり、腰痛でお悩みの方
- ◇自律神経が乱れがちな方



お申込み・お問合せ 繁田みのり  
メール sayanao1001@gmail.com  
携帯 090-7351-9337

こちらのQRコードからも  
お問合せください⇒

