

～夏の疲れをやさしくリセット～

『金曜夜のペルヴィス（骨盤）ケア講座』

ペルヴィス（骨盤）で整える秋じたく

第1回 9月4日（金）午後7時30分～9時

夏頑張ってくれた身体に筋膜ケア

第2回 9月18日（金）午後7時30分～9時

全身をゆるめるための2つの呼吸法

第3回 10月2日（金）午後7時30分～9時

顔のゆがみケア（顔のゆがみと骨盤の関係）

※各回、自力整体で骨盤から全身を整え、最高の笑顔と姿勢で終了！

- 【場 所】 小津公民館 2階 大会議室
【講 師】 小林 悦子さん（骨盤専門スタジオ Alohi 代表）
【対 象】 市内在住・在学・在勤の方
【定 員】 各回 15名

※先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。

- 【参加費】 各回 500円（受講料）
※参加費は各回、当日お支払いいただきます。

- 【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、飲み物

- 【申込み】 8月3日（月）～31日（月）
平日午前9時から午後4時45分までに
小津公民館へ直接、またはお電話にてお申込みください。

- 【問合せ】 〒524-0063 守山市欲賀町 901-1
小津公民館

TEL：077-585-3366 FAX：077-585-5251

