

肩甲骨と骨盤の ストレッチバンド講座

ストレッチバンドで神経と筋肉を鍛えて、
正しい動きを学びましょう。

(2回講座)

9月24日(水)・10月8日(水)

午前10時～正午

◎場 所 本地原公民館 集会室

◎講 師 奥村尚之さん

(りんご治療院 はり師・きゅう師)

◎参加費 1,000円

◎定 員 先着 12名

(市内在住・在勤の方を優先)

◎持ち物 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル
飲み物

◎申込み 9月2日(火)から 午前9時～午後9時
本地原公民館に参加費を添えて申込み

