

ウェーブリングで姿勢改善 ～骨格調整エクササイズ～

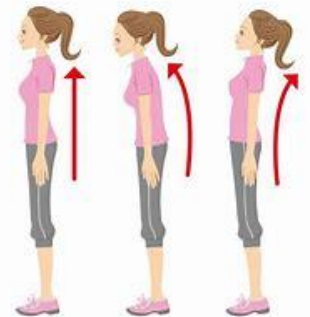


ウェーブリングは
期間中お貸しします。

講師 木下 美智子 氏
ウェーブリング姿勢改善・ヨガ認定指導者

日々の生活で、知らず知らずのうちに体幹が弱り姿勢が崩れてきます。姿勢の崩れは、首こり、肩こり、腰痛、膝痛などの不調を引き起こす原因になります。「ウェーブリング」を使用し、各関節にアプローチをかけていき、骨格をほぐし本来あるべき正しい位置へ整え、痛みの改善・不調改善につなげていくことを目的とする講座です。ヨガと食アドバイスもあります。

姿勢美人！



肩・腰スッキリ！



日時：10月6日・13日・20日・27日 木曜日

午前10時15分～11時45分（全4回）

会場：厚別区民センター 1階 和室A

（カーペットで、靴を脱ぐ部屋です）

費用：3,100円 定員：15名（先着順）

持ち物：飲み物（水分補給用）、筆記用具

ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル

服装：動きやすい服装 マスク着用をお願いします。

申込み：9月6日（火）午前10時より申込受付開始

電話・FAXで受付致します。先着順。（詳細はチラシをご覧ください）

【受付時間：午前10時～午後4時】

厚別区民センター 厚別中央1条5丁目

【電話 011-894-1581 FAX 011-895-4471】