

歪みリセット!
セルフ整体!!

カラダ美調整レッスン (全7回の連続講座)

健康で美しくなるカラダの調整方法を学びます。
快適に動けるカラダへ調整し、
毎日イキイキと楽しく活動しましょう!

- ☆第1回 7月15日(土)
カラダチェック・全体の歪みをリセット/筋膜・股関節調整 STEP1
- ☆第2回 7月29日(土)
肩こり改善/肩甲骨調整
- ☆第3回 8月19日(土)
猫背改善/背骨の調整
- ☆第4回 9月2日(土)
骨盤調整/股関節調整 STEP2
- ☆第5回 9月16日(土)
腰痛改善/仙腸関節・股関節調整 STEP3
- ☆第6回 10月14日(土)
全身調整/脚・背中・股関節調整 STEP4
- ☆第7回 10月28日(土)
アーチの強化/足指・足首・足裏の調整



- ・講師 ウォーキングインストラクター 奥 智子 さん
- ・会場 葛公民館 多目的ホール
- ・時間 10:00~11:30
- ・募集人員 18人 (7回の講座に参加可能な方で、16歳以上・市内在住・在勤・在学の方)
- ・募集期間 6月1日(木)~26日(月) (応募多数の場合は抽選)
- ・参加費 無料
- ・服装 動きやすい服装
- ・準備物 ヨガマットまたはバスタオルを各自でご用意ください



申し込み/問い合わせ

御所市立葛公民館 (御所市戸毛 979 - 1)

☎ 67-1896