



講座



講師 加賀尾 元美 氏

「タオル一本でできる筋膜リリース」
骨盤の歪み、腰痛・肩こりの慢性的な
痛みを解消しましょう！

日時；6月5日、12日
19日、26日

いずれも日曜日
14時～15時迄

場所；コミュニティハウス

研修室1・2 or 和室1・2

定員；10名 費用；1,200円（4回コース）

ご持参品；水分補給（PETボトル等）、ヨガマット

汗拭きタオル、薄手のタオル

ハーフポール（お持ちの方はご持参ください）

申込み受付 5月14日(土)9:15～

来館申込優先

お問い合わせ

わかば学園コミュニティハウス

045-922-3221

開館時間9時～20時(平日火曜・金曜は休館日)



美バランス・
筋膜リリース骨盤調整