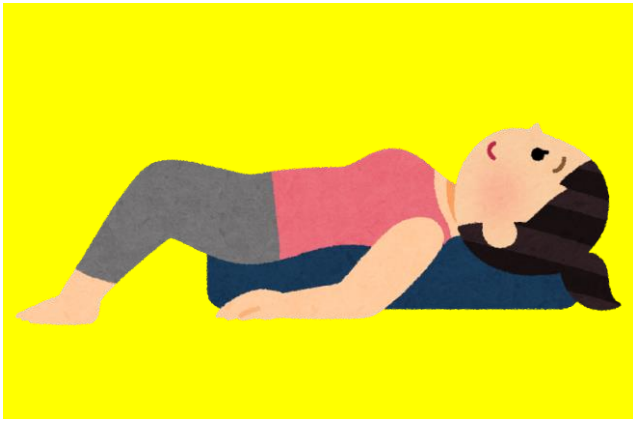




## 講座



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；10月9日、16日  
23日、30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 9月17日(土)9:15～

（注；9:15の時点で定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。（先着順にくじを引きます））

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～21時（平日火曜・金曜は休館日）

美バラランス・  
筋膜リリース骨盤調整