



6月  
June

講座

「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！



講師 加賀尾 元美 氏

日時：6月4日、11日、25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：12名 **費用：1,500円** (3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27日(土)9:15～**

**注 9:15 の時点で定員超えの時、抽選になります**

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