



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！

講座

日時；2月11日、18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

和室1・2

定員；10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 **1月20日(土)9:00～**

***注；来館者優先、定員になり次第締め切り**

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)



美バランス・
筋膜リリース骨盤調整