

自分を大切にする

姿勢改善エクササイズ



講師：中島 愛 氏（姿勢改善トレーナー）

今のあなたのカラダから、どんなサインが届いていますか？
重さ・軽さ・温度など、ご自身の中にある感覚に気づくことから、
優しく体を整えていきます。すぐに取り入れられるセルフケアで、
心地よい姿勢へ。自分をいたわる運動を、始めてみませんか？

申込

6/1(月)より申込開始
カウンターまたはお電話で

定員

10名

持ち物

動きやすい服装・水分

6月16日

場所：多目的室

10:30-11:30