

前回講座 大好評につき、3日間開催決定！！  
今話題の「筋膜リリース」体験してみませんか？

# 筋膜リリース & ヨガ

初めての方  
大歓迎

受講料  
1回につき  
¥700

日 程		
7月20日(火)	7月27日(火)	7月30日(金)
10:00~11:30	13:00~14:30	19:00~20:30

慢性的な  
肩こり解消

代謝アップ

柔軟性の  
向上

疲労回復

姿勢改善



テニスボールを使って  
体をほぐしていきます

講師：浦川 理菜

- 全米ヨガアライアンス RYT200
- ボディリリースメソッド
- 筋膜リリースセラピスト

場 所：サンライフ藤枝  
2階 和室

定 員：各12名

服 装：動きやすい服装

持ち物：ヨガマット、タオル、水筒

申込み：サンライフ藤枝受付窓口または電話  
☎ 054-644-3012

サンライフ藤枝HP⇒

申込み開始日：6月29日(火)

定員になり次第終了します。

