

サンライフ藤枝

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		
6月11日(土)	6月18日(土)	7月2日(土)
10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30
慢性的な 肩こり解消	姿勢改善	腰痛緩和



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
藤枝市小石川町4丁目1-11

☎ 054-644-3012

申込み開始日：5月14日(土)

定員になり次第終了します。

指定管理者 太平ビルサービスグループ

