

大宮武道館

毎週火曜15:15~

参加者募集中!



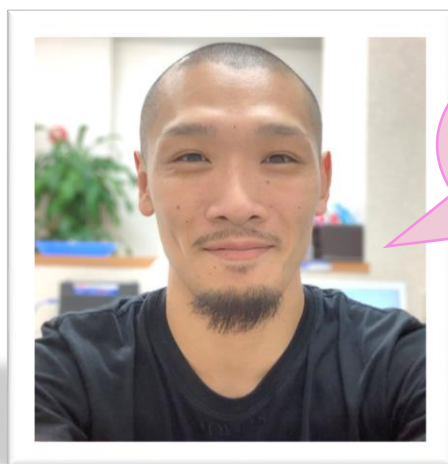
肩こり・腰痛改善 ストレッチ&エクササイズ



肩こりや腰痛のしくみを理解しながら楽しく無理のない
わかりやすいストレッチやエクササイズを行います。

また、負担をかけない正しいからだの使い方なども
レクチャーいたします。

一緒に肩こりや腰痛に負けないからだを作りましょう!



途中参加も
可能です!
お気軽にお問
合せてください
♪

講師: 常月接骨院 院長 鵜澤

火曜日 15:15~16:15

2ヵ月/8回 6,480円 定員15名 20歳以上

持ち物: ヨガマット (バスタオル可)



お申込みはお電話または窓口にて受付中!!

TEL 048-687-0100 (教室受付専用)