

体の歪みを整える バランス経絡体操

「自分の体は自分で守る」をコンセプトに体操を行います。
体の歪みが気になる方、膝や腰の痛みが気になる方、
いつまでも元気に動きたい方にオススメです。
どなたにも出来る体操です。

神原公民館 講堂(2階)

学文公民館 和室(2階)

月曜日 10時半～12時

水曜日 14時～15時半

4月 1日、15日

4月 17日

5月 13日、27日

5月 15日

6月 3日、17日

6月 19日

7月 1日、22日

7月 17日

8月 5日、19日

8月 21日

参加費：1回1000円

持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル
水分、汗拭きタオル

申し込み・問い合わせ先

原 美幸 (ミライのカラダラボ主宰
バランス経絡体操インストラクター)

090-8658-0217

mirainokarada@gmail.com

