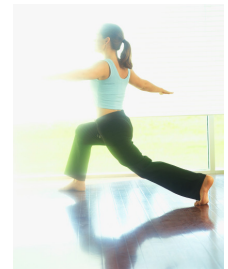


自 力 整 体

自力整体は、身体が発する「快・不快」の声に従いながら、自然治癒エネルギーを高める為のセルフケアプログラム（自力予防）です。 筋肉に溜まる疲労物質を排泄し、氣の巡りを良くします。



毎週火曜日 19：30～20：30

関消防株式会社 2階研修室（スタジオ）

月 4 回 ￥3,000 （ご家族の場合 2 人で ￥5,000）

用意する物

ヨガマット or バスタオル 水分補給の為の飲料

お問い合わせ 講師 窪 寿美 090-2781-6123

お申し込み書

お 名 前

住 所

T E L

メールアドレス

@

.ne.jp