

美の三大アーチ 首 腰 つちふまず を GET しよう!

「美健康体操教室」 第3弾!!

第1弾、第2弾
好評につき
第3弾決定!!

肩、膝、腰痛など、からだの不調でお困りの方も大歓迎!!

「からだの美の3大アーチ」を整えると

健康で美しく 生きられます!

自分のからだの歪みを知るところから、すべてが始まります! さあ! 美健康体操を始めましょう!



第1回目: 2019年5月28日(火) 14:00 ~ 16:00
 第2回目: 2019年6月25日(火) 14:00 ~ 16:00
 第3回目: 2019年7月23日(火) 14:00 ~ 16:00(部屋未定)

全ての回の参加をお勧めしますが、1回の参加でも効果はあります。(内容は毎回異なります)


会場: 小金井市公民館貫井北分館・学習室 C+D

コース費: 1,000円 (3回分一運営諸経費)

募集人数: 10名 (事前申し込みです。定員になり次第締切らせていただきます。)

お申し込み方法 090-3114-4138 (すずむら) or biken.taisou@right-road.net

※当日は、タオル・動きやすい服装(ジャージなど)でご参加下さい。




■ 講師プロフィール
 アルト施術院 カイロプラクター
 鈴木 昶(あきら)

京都教育大学特修体育学部卒業
 劇団ふるさとときやらばんプロデューサー
 日本カイロプラクティック連合会会員
 全国健康生活普及会会員

71歳にしてこのしなやかな身体!

歪みを直せば若返る!



アルト施術院ホームページ
<http://alto.right-road.net/>





美健康体操教室案内図

