

美コンディショニング講座

～骨盤をととのえ カラダすっきり～

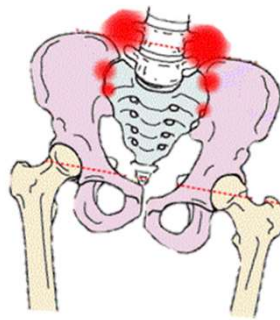
今回は、普段なかなか意識しない
“骨盤”を調整していきます。
実はその骨盤周りの崩れがいろいろな
お悩みを引き起こしているタネかも?!
骨盤周りの調整をした後は、骨盤周りが
すっきり、全身がジワリと温かくなりますよ。

保健師・管理栄養士からのコンディショニングを整
える食事のプチ情報もあります。
ぜひお気軽にご参加ください。

★ 昨年 好評だった
★ 姿勢美人講座の続編♪

こんな悩みはありませんか？

- ・冷え ・むくみ ・便秘
- ・腰痛 ・肩こり



参加費
無料

女性限定
先着20名

【服装】動きやすく、裸足になれる服装
【持ち物】汗拭きタオル バスタオル
“ミネラルウォーター”はこちらでご用意致します。

2020.4.18 (土)

14時～15時45分 (受付：13時半～)

※お申込み期限：2020年4月8日

会場 千葉診療所 7階
(千葉市中央区院内1-8-12)



講師

高橋美樹氏



(理学療法士・ピラティスインストラクター)

<https://miki-takahashi.amebaownd.com/>

要予約：お申込みはお電話で♪

043-224-2632

(8時半～17時 日・祝日はお休み)

<http://www.chibasin.or.jp>

主催：(一社)千葉衛生福祉協会 千葉診療所