

健康・美容・若返り・リラックスに・・・

ゆる体操講座

ゆる体操は、

お気軽にどうぞ!

〇〇

- ・ 柔らかい動きで体をやさしくほぐす体操です。体のコリやゆがみが取れ、健康・ダイエットに高い効果があります。
- ・ 普段運動の習慣のない方でも大丈夫です。
- ・ 体をゆるめると心もゆるむ。気持ちのリラックスも同時に達成します🍀。
- ・ 疲れやコリが気になる方に特におすすめです。

1回ごとの単発講座です

原則 第3日曜日 11:00~11:40 開場 10:45

〇対象 10歳以上。

1. 参加費 1回500円 当日現金払い
2. 持ち物 動きやすい服装、靴下着用、飲み物（任意）
3. 講師 NPO法人日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級
石崎 千香子（指導歴：カルチャースクール、セミナー講師、助産院の教室等）

4. お申込み方法 （※ご予約の方優先）

参加希望の日をメール又はお電話でお知らせください。

ご予約用メールアドレス：yuru489@gmail.com

電話番号【前日まで】03-6915-6300（楽膳倶楽部）

5. 場所



練馬区旭町1丁目31-4

楽膳倶楽部 旭町ハウス 2階

