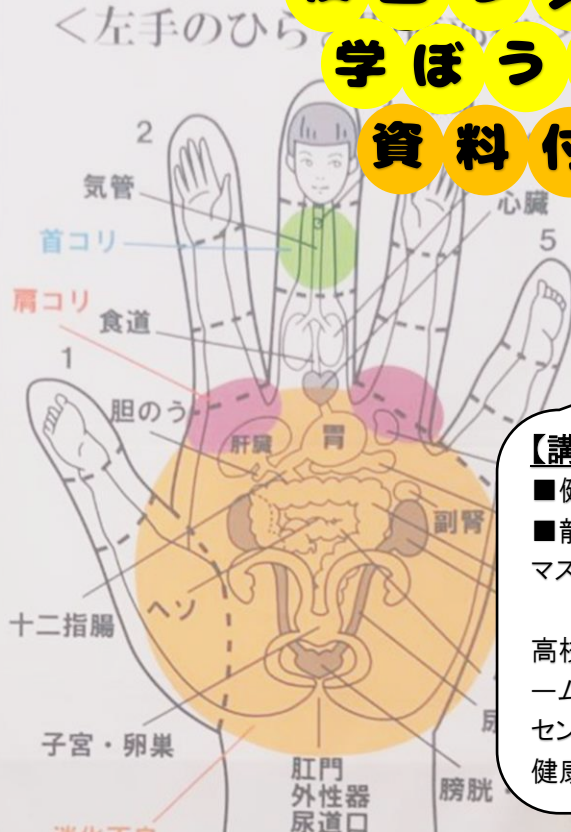
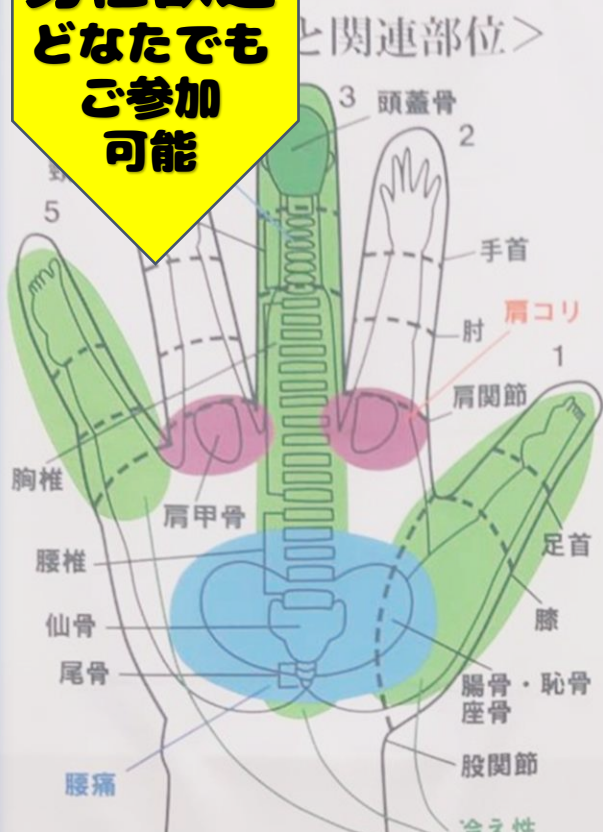


男性歓迎
どなたでも
ご参加
可能

役立つスキルを
学ぼう!!
資料付き



【講師】木下友恵氏

- 健康運動指導士
- 龍村式指ヨガ・眼ヨガ
マスターインストラクター

高校の非常勤講師、老人ホーム、医療現場、カルチャーセンター等 様々な場所で健康作りの指導を行う。

指ヨガ眼ヨガ 講座

【指ヨガ】

手には身体の各部分に関連するところがあり、揉んだりさすったりすることで、身体の不調を改善します。

【眼ヨガ】

眼や関連部位の血行を良くして、疲れ目や視力異常などのお悩みを改善し、『眼の自然回復力』を引き出します。

【全体の流れ】

指や眼の周りのマッサージと、簡単にできるヨガを組み合わせた講座。ビフォーアフターがすごい！驚きの変化をご体験下さいませ！

■日時

2023年7月30日(日)10時～11時半

■場所

守口市中部エリアコミュニティセンタ(守口市役所地下1階)

■その他

参加費：500円

定員：40名様

持ち物：筆記用具・水分

■申し込み方法

①お電話 06-6991-0318

②ご来館

③応募フォーム

↓応募フォーム↓

