

コンディショニング教室

ご案内



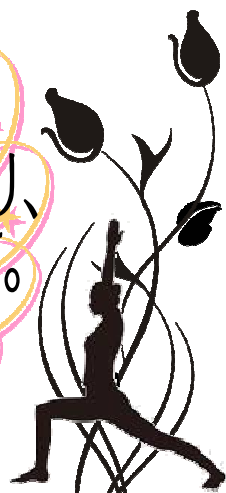
《首・肩すっきり体操》

参加お申し込み・
お問い合わせ受付中！

080-5112-8283

からだ工房ぽっぽさんまで

スマホによる目の酷使、
* 俯きがちな姿勢、猫背、巻き肩… *
日常の何気ないくさやクセが積み重なり、
季節の変わり目に痛みとなって現れます。
寝違えた、肩が痛い、痛みが消えない
その原因を見つけ出し、
すっきり！させましょう！



10/19 (水)	11:00~
10/30 (日)	14:00~
11/17 (木)	11:00~
11/27 (日)	14:00~
12/14 (水)	11:00~
12/25 (日)	14:00~

参加費：¥1000 場所：からだ工房ぽっぽさん 和室
動きやすい服装・タオル・飲み物など ご用意下さい