

# 1DAYレッスン 姿勢改善体操教室



身体が本来持っている力  
『自然治癒力』

～病気やケガをしたときからだが治そうとする力～

この力を引き出し、身体を整えていきましょう。  
難しい動きも無く、ご自宅でも簡単に実施できます。

- 日時 : 11月16日(土)
- 時間 : 13:00～13:50
- 場所 : 福祉体育館 会議室
- 料金 : 300円
- 持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル  
動きやすい服装  
シューズは必要ありません

事前申し込みは必要ありません。当日、会場にてお待ちしております！