

越谷せんげん台で大人気の整骨院

『ぽんてカイロプラクティックオフィス・ぽんて鍼灸整骨院』
より柔道整復師の才木和泉先生のストレッチ講座を行います。



心も体もほぐす

ストレッチ講座

Beauty & Healthy

1 / 2 0 (月)

参加費 **無料**



便秘

肩凝り

むくみ

1日たった10分で
日々の疲れや体の
凝りをリセット

不眠

冷え性

ゆがみ

時間

10:00~11:00

柔道整復師 才木 和泉先生



自宅で簡単にできるストレッチを伝授します！！
体が楽になると心も自然とほぐれ活力もわいてきます。
仕事や家事、育児と追われる日々、年齢を重ねるごとに
少しずつ増える体の不調、少しの時間で体の悩みを
改善しましょう！！

対象 : 吉川幼稚園の保護者様、吉川在住の方
※今回は女性限定とさせていただきます。
※お子様連れでも構いません

人数 : 10名前後 参加費 : 無料

持ち物 : 上履き ヨガマット(持っている方のみ)
※貸出もしています

内容

今現在の体の動きをみながら、
タイプ別にあった
ストレッチや体操をやっていきます。
激しい動きはありませんので、あまり運
動をしない方でも楽しくできます。
ご参加お待ちしております。

認定こども園吉川幼稚園

TEL 048-981-0612

※お電話にてお申し込みください。