

モデルウォークで

若い女性のための
ランチ&ビューティーセミナー

美ボディづくり

Lesson 1・・・講習

「体幹バランスと女性のカラダ」

☆それいゆ保健師 戸田静

Lesson 2・・・体験Ⅰ

ボディメイク&ウォーキング教室

★スペシャルサンクス:

ストリートダンス講師 北野 志保理さん

(釧路市 NAVANA DANCE STUDIO代表)

- ・2004年 DANCEHALL 準優勝、2013年天下一舞道会ソロバトルベスト4など
- ・CMモデル、ライブラリーモデル、ディレクションとしても活躍中!

Lesson 3・・・昼食

「マジカル満腹500Kcalランチ」

美肌&ダイエットのための栄養アドバイス

☆それいゆ栄養士 佐藤あゆ美(中標津町 栄養満点カフェ・ループ)

Lesson 4・・・体験Ⅱ

「美容と健康に効くツボ講座」話題の“貼る鍼”も試せます!

☆それいゆ鍼灸師 北井なごみ(中標津町 なごみ鍼灸院)

日時 / 2014年 6月1日(日) 10:00~14:30

場所 / 中標津町総合文化会館しるべっと 2階 和室(一部、1階 リハーサル室)
(中標津町東2条南3-1-1)

料金 / お1人様 3500円 (講習・体験・昼食すべて込み)

定員 / 20名 ※定員になり次第受付終了となります

お申込は、【中標津町総合文化会館 しるべっと】 電話:0153-73-1131

※参加者には、後日持ち物などの詳細をハガキでご案内いたします

主催/ママズケアそれいゆ・(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

