

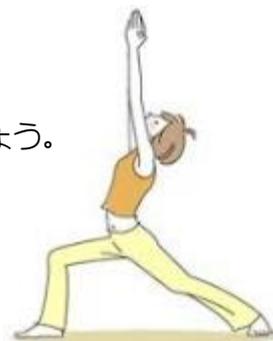
“MIND&BODY”

ゆるやかな運動で自整体!

背骨、骨盤にアプローチ YOGA で女子力を磨き
ワンランク上の しなやかな心とカラダを目指す

頭痛、肩こり、腰痛など
カラダの不調はありませんか？

ヨガを取り入れた体操で、自分で自分の身体を整えていきましょう。



日時 9月29日(月) 10:30~11:30

場所 子育てコミュニケーションスペース るるる

講師 石橋 美由紀 氏 (背骨コンディショニング講師)

料金 2500円 (託児料別途なので、お問合せ下さい)

持ち物 汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

申し込み、お問合せ 0153-72-3259(るるる) 水・木・金 9:00~17:00



講師紹介 : 石橋 美由紀氏(背骨コンディショニング講師)
2000年エグザス銀座エアロビクス養成所卒業。
コナミスポーツ渋谷、銀座他 都内中心に13年間活動。
2013年3月 主人の実家である北海道鶴居へ親子三人で移転。
2012年に背骨コンディショニングに出会い、健康を維持する運動を
普及しようと新たな志を持つようになりました。