

脳が休まる **全集中** 筋トレ & ボディスキャン

5月23日(土)14:00~15:30 施術室優しい手2階スタジオ
(4月~10月第4土曜日開催予定)



こんな症状は、「脳疲労」かもしれません。
何もしていないのに疲れる／寝ても疲れがとれない／
運動不足／つい食べてしまう／太った(かも)／
膝に来た／腰が痛い／頭痛／肩コリ／目が疲れる／など

<https://www.yasashiite.online>

会費 1,000円(税込) 定員 7名(先着順)

持ち物 バスタオル 水分補給用の飲み物

楽な服装で

※ヨガマットはお貸しします。

講師 東 順子

身体づくりインストラクター

お申込み・お問合せ

NPO法人日本セラピー普及会(施術室優しい手)

宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

E-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp



雑念回路
を
黙らせる
エクササイズ