

# 美ママ & 美女子のための

## 美姿勢レッスン

9月14日(木)

13:30 ~ 14:30



みんなの森 ぎぶメディアコスモス あつまるスタジオ

### 《内容》

#### お話タイム

☆美姿勢を作るには？  
☆骨格が歪むって？  
☆誰でもできる  
美姿勢体操って  
どんなの？

#### 体操タイム

☆やってみよう！  
フリフリエクササイズ♪  
☆骨盤ゆがみ  
セルフチェック!!

#### リラックスタイム

☆自分でゆったり  
骨盤調整体験♪  
☆ リラックス  
ストレッチ



持ち物：タオル（ハンドタオルとバスタオル各1枚）・水分

参加費：初回 500 円（2回目以降 500 円～1,500 円）

#### 【お申し込み・お問い合わせ先】

Wellness calla 岐南院  
岐南町八剣 5-29 メゾン岩佐 5F 602  
058-249-2022 担当：鈴木  
＜直通＞090-5623-7340

お子様連れで参加可能。  
2回目以降、お友達と  
ペアでの参加特典あり！



まずは気軽にお問い合わせください

#### 【要予約】