

肩こり・冷え・むくみ等の不調ありませんか？

セルフコンディショニング教室



講師：日本コンディショニングインストラクター
大河原 里美さま

日本マタニティービクスインストラクター
国際ボンディング協会 ベビーボンディングケアスペシャリスト
などの資格を持ち、県内スポーツクラブや保健センター、公民館等で保健指導をされている大河原里美さま。
体を動かしリンパや血管の流れを改善し体調を整えるコツを教
えて下さいます。



日時

平成29年6月16日(金)

場所

午後1時30分～2時30分

健康未来24(国分内科向かい)

対象者：会員・一般の方どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

主催 健康未来24 お問い合わせ先 TEL0248-94-8273