

Beauty&Health

呼吸と姿勢

呼吸で体を癒す

年齢や性別問わず
呼吸を整えダイエットや
肩こり腰痛等の体質改善。

自分の体を
メンテナンス
できるように

参加者 募集中

開催日	12月15日(水)
時間	10:00~11:30
参加費	3,000円
募集人数	15名
持参物	ヨガマット (あれば) 飲料水・タオル 動きやすい服装

内容

呼吸で整える

バランスを整える

自分の体を知ってみよう

アクトビレッジおの

☎754-1311

宇部市大字小野大日原7025番地

お問合せ・お申込み

TEL 0836-64-5111

FAX 0836-64-2800

✉ actvillageono@feelkankyo.com