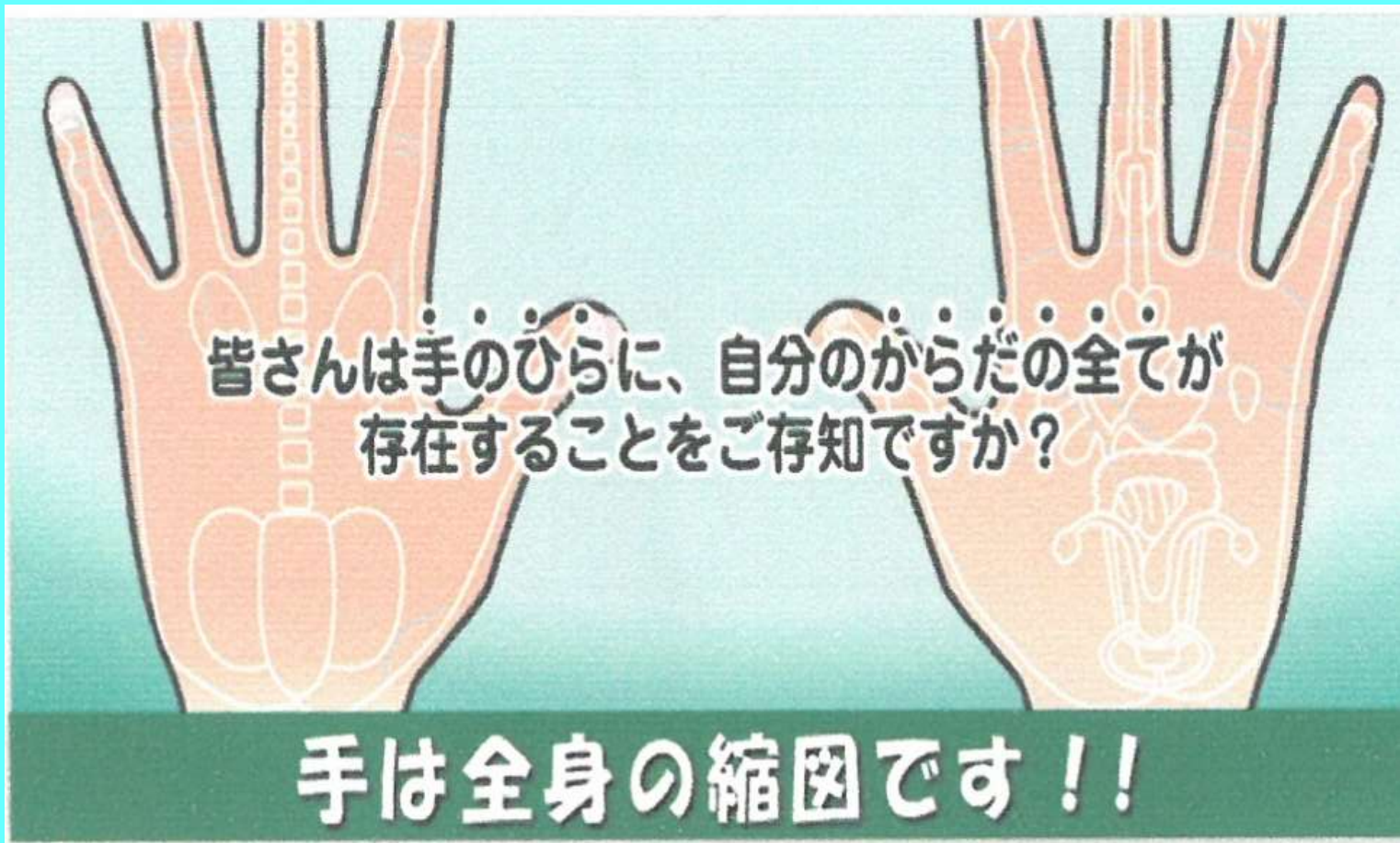


スポーツのパフォーマンス を向上させ、体の不調を改 善する「指ヨガ」



講師 小松孝男

自律神経のバランスを整える、脳を活性化する、血行を促進する、内蔵機能を高める、リラックス効果、デトックス効果、様々な効果が期待できる指ヨガ、是非ご参加ください。

日程:11月23日 30日
12月7日(土曜日)全3回

時間:11:00~12:30

参加費:1,625円

定員:10名※定員になり次第締め切り

締切り:11月20日

持ち物:筆記用具

講師:小松孝男

会場:豊川コミセン 講習室
お申込み:豊川コミュニティセンター
〒053-0831
苫小牧市豊川町3丁目4-21
(Tel0144-74-3072)
主催:豊川コミュニティセンター
指定管理者 NPO法人ワーカーズコープ

申し込み方法:コミセン窓口にて、
受講料を添えてお申し込みください。