

積水ハウスの素敵なリビングでおこなう

呼動(こどう)バランス操体

～自らの力で身体を整えるレッスン～

体験会のご案内(体験料1,000円)

テーマ「呼吸と足の裏の感覚を呼び覚まそう！」

毎月 木・金曜日 10:00～11:15
(時間帯応相談)

会場: 香芝住宅展示場内・積水ハウスの家
(香芝市西真美3-5-1)

講師: 上山 貴代美 (うえやま きよみ)
(呼動バランス操体インストラクター)

(申し込みアドレス) kii-smile.89@outlook.jp



こちら側の進入口横

(持ち物) ヨガマット
(大判タオルでもOK)
汗拭きタオル・水筒

動きやすい服装でお越し下さい。
裸足でおこないます。

