

～呼吸でカラダを整える～



コアチューニング® (体幹調整)



日本古来の体操法、呼吸法をベースにして身体の軸を作ります。
病院や整体に、必要以上に通わなくてもよい身体創りを一緒に
行いましょう！

講師：持木ひろ（Glocal Riha代表 理学療法士）

疲労回復

姿勢改善

免疫力
アップ

自律神経
の正常化

深い
リラックス
効果

日時：2024年11月20日（水）9:30～10:45

場所：すすき野地域ケアプラザ2階 多目的ホール

参加費：無料

募集人数：10名（要申込・先着順）※初めての方優先

持ち物：ヨガマットかバスタオル 水分補給用飲み物

申込み：すすき野地域ケアプラザ（909-0071）

横浜市すすき野地域ケアプラザ 青葉区すすき野1-8-21

TEL:909-0071