

～呼吸でカラダを整える～



# コアチューニング<sup>®</sup>

(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12月26日（木）10:00～11:15

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）

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