

クリスタルボウルの音色と共に

ストレッチ

こころとからだと魂の健康をサポート
クリスタルボウルの音色で自分を愛でる時間を
味わってください！

♥ クリスタルボウルは
ストレスの軽減・解消
血液・リンパの流れの向上
免疫力アップ
細胞の活性化(アンチエイジング)
などが期待できます



1月31日(土) 10:00~11:30

先着 16名 参加費 400円

講師 桜咲 いえ先生

フィットネスインストラクター

クリスタルボウル演奏家

持ち物 飲み物(水分補給)・スポーツタオル又は手ぬぐい

あればヨガマット

動きやすい服装で

申込受付 1/11(日)~お電話またはご来館で

仲尾台中学校コミュニティハウス TEL045-623-6787

水・金は休館日