腰痛解決講座

痛みのない体をつくる

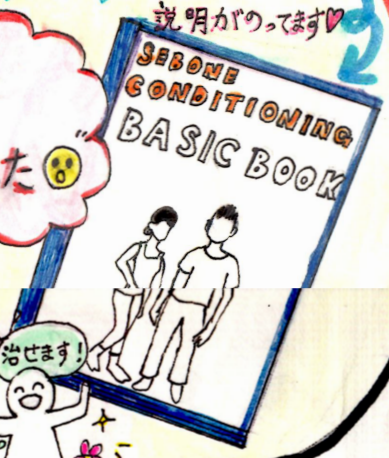
腰痛の他、坐骨神経痛、肩凝り、
しびれ などの不調を改善する方法を
お伝えします。

仙骨枕（ぜんこつまくら） と ハンドブック付き!!

仙骨枕とは・・・
テレビでしょう介された
仙骨枕。これを体に
あててストレッチすると
体の痛みが消えます。

20万人の
腰痛が治った

説明がのってます♥



体の歪みを自宅でセルフメンテナンスする
ことができます!!

9月24日（木曜）

時間　10:00～13:00
場所　甲府市リサイクルプラザ　和室
参加費　５，５００円（税込）
☆仙骨枕とハンドブック付き
☆定員　１０名
☆申込　甲府市リサイクルプラザ
　　０５５－２４１－４３５７
＊定員になり次第締め切ります。

インストラクター

Katue（オオモリ カツエ））

当日について

持ち物

・飲み物 ・フェイスタオル
・ヨガマット（バスタオル可）
・筆記用具
★動きやすい服装