

筋膜リリース & 美姿勢

～楽にほぐして美と健康を～

筋膜リリースで身体を奥からほぐし、
ヨガやピラティスの要素で
姿勢を整えていきます。

日時 令和4年12月1日(木曜)

10:30～12:00

場所 荒尾市働く女性の家(エポック・荒尾体育室)

講師 馬場 三那さん(美ボディクリエイター)

定員 15人

参加費 500円

持参物 ヨガマット・タオル・飲料水



～問い合わせ・申し込み～

荒尾市働く女性の家(エポック・荒尾)

0968-64-2884



(申込フォーム)