

植草学園大学・短期大学公開講座2019

みんなで参加、健康づくり

その姿勢、大丈夫・・・？

～正しい姿勢を保って、スッキリとした印象を！！～

ダイエット、お腹のぽっこり、背中・お尻・脚のたるみ、猫背、肩こり、腰痛・・・
体型の崩れを整えて解決しましょう！

普段から行える簡単なストレッチや呼吸、運動で姿勢を整えていきます！

講師 高橋 美樹 (エムスタジオ (女性専用ヨガ・姿勢改善スタジオ) インストラクター / 理学療法士)

日時 2019年10月26日(土) 10:00～11:30

受講料 お一人様：1,000円

会場 植草学園大学・短期大学 小倉キャンパス

千葉県若葉区小倉町1639番3

千葉都市モノレール“千城台北”駅より徒歩15分

お申込みは植草学園ホームページよりどうぞ！

