



の

刺

激

## 脳と足裏 ～青竹エクササイズ～

音楽に合わせて青竹を踏みながら脳と足裏に刺激を与えて、スッキリとした爽快感と疲労回復・デトックス・冷えやむくみの改善や脳の活性化を目指す欲張りなプログラムです。

【日 程】 4 月

① 4日 ②11日 ③18日 ④25日

木曜日

14:00～15:15

【受講料】 3,840円  
(4回分・消費税含)

【定 員】 15 名

【携行品】 青竹・ヨガマット  
(貸出可)  
スポーツタオル  
飲料水



【講 師】 保坂 公美

3月16日(土)10時より受付開始!

お申込み・お問合せは「窓口」「電話」にて☎018-863-1391