まだ間に合う！見た目年齢　『マイナス５歳』　は夢じゃない！

姿勢改善でハッピーライフ(入門編)

～良い姿勢になると…こんないいこと盛りだくさん～

◎肩や腰が疲れにくい　◎冷え症改善　◎睡眠の質UP

◎運動神経伝達UP　◎頭痛改善　◎肌ハリUP…etc

根本原因となるカラダの歪みを整え

疲れにくく痛みのないカラダを目指しませんか？

日時



１０：００～１１：３０

＾

令和５年４月１２日(水)

susy

　　　　　　　　↑こんなふうに過ごしてませんか？

場所　　サンライフ防府　会議室２

講師　　田中真美（たなかまさみ）

定員　　１３名　　　対象　　どなたでも

受講料　６００円

内容　　姿勢についての講座、姿勢チェック、

　　　　　セルフケアアドレス

しょ



　　　　　　　　　　　　　　　　　　↑あなたはどのタイプ？

**【申し込み・受付】　３/１５（水）より、サンライフ防府までお申し込みください。問合せ（☎２５－０３３３）**

持参するもの　　動きやすい服装・飲み物・タオル・筆記用具