

# 姿勢ととのう！

無料体験

## 肩首スッキリ改善ヨガ

6月18日(水) 10:30~11:30

会場 メディアス体育館ちた

参加無料 定員20名

肩こりや首のだるさ、猫背が気になる方にぴったり！

やさしい動きで、肩首をしっかりほぐし、

少しずつ姿勢を整えていきます。

リラックスしながら、じんわり心地よいヨガ。

体が軽くなり、日々の疲れをリセット。

心も体もスッキリさせながら美姿勢を目指しましょう！



ご予約：メディアス体育館ちた ☎ 0562-33-3361