

男性も女性も皆さまご参加ください！



イベント企画主催
けん こう こつ

肩甲骨ヨガ®



日時: 6月15日10:00~11:30

場所: 3階カフェテリア

インストラクター: 竹内朋子 (YTT200, 肩甲骨ヨガ指導者他取得)
Yoga Teachers Training 200h

動きやすい恰好でお願いします。

持ち物: ヨガマット(お持ちでない方はバスタオル)
フェイスタオル、飲み水

* **肩甲骨**ってなに? どこにあるの?

* **肩こり**、**首こり**が気になる方、**四十肩・五十肩**の予防に

* **眠りの質**がぐっとよくなります

* **肩甲骨の稼働域**があがると?



ゴルフのドライバーの飛距離が伸びる!
テニスのサーブが変化!
野球の投球に変化が! などなど

是非、肩甲骨ヨガを体験ください!

あらかじめ[免責事項](#)(リンクはこちら)に署名し持参していただければスムーズに参加いただけます。

通院中の方は医師にご相談下さい。お問い合わせは: jls.eventkikaku@gmail.comまで