

あっちゃんの補助講習会14

体の不調を自分で整える！！

参加費

500円

ズーム、オンデマンドあり

あっちゃんの朝のルーティーン

☆腰椎ヘルニアからの足のしびれ、痛みを改善したい！

☆楽な姿勢、正しい姿勢をつくる

参加費
イノア一般会員
500円
イノア一般会員外
800円

ズーム配信
+200円
オンデマンド
+500円

痛みは体のバランスを整えて改善

◇前日までに、イノアオフィスまでお申し込みください。

当日は運動のできる服装、水分補給、汗拭きタオル、ヨガマットなどの敷物をお持ちください。

日程 ➡ 9月13日(日)

時間 ➡ 15時～16時半

場所 ➡ 健康体操教室ハローフレンズ イノア

内容 ➡ 体を整える、様々な方法を紹介します

お申込み・お問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL 0562-77-3607

メール

hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp