

参加しませんか？

さわやか

操体法

同好会

👉 操体法とは？

- 自然の呼吸法と動きで体の歪みを治す。
- 体のバランスを整える。
- ゆっくりとした動きの気持ちよさを味わえる。

⇒機能を回復させ「正体」に戻す。



【場 所】 若葉区千城台コミュニティセンター内

【日 時】 毎月第2・第4(土) 午後1:00～3:00

【講 師】 菅浪 仁志 先生



*こんなお悩みをお持ちの方、ぜひお気軽にご見学してください。

☆痛みコリ・だるさの改善

☆胃腸のストレスの改善

☆気になる身体の歪みの改善

☆女性特有のお悩みの改善

☆身体能力の向上等

◎お問い合わせは、さわやか操体法同好会・有光 090-8037-3241まで