

猫背・巻き肩 整えて

肩こり予防



猫背までの道のりは長く知らず知らず身体にとって悪い姿勢が楽に感じてゐる事が問題です！その代償として肩こりや肩の痛みにも繋がります。不調を繰り返さない為にも根本的な改善が大事！『患部は被害者』肩だけが原因ではなく肩甲骨、鎖骨、肋骨などを整えながら毎日できる予防セルフエクササイズをご案内します。

担当：青木恭子

2025年 10月28日（火）

・ 日時 11:00～12:00

・ 参加費 1,100円(税込)

・ 場所 Cスタジオ

・ 定員 20名

・ 予約方法 お申し込みはWEBとなります

※WEBサービス → イベント → イベント予約
ご同意事項確認 → 講座コード入力せずに「次へ」
→ イベント名を選択して申し込み

・ お支払い方法 予約時クレジットカードでの
WEB 決済となります

・ 予約開始
日時 10月 14日（火） 12:00～

予約終了は 10/28（火）レッスン開始5分前
までにご入金をお済ませの上ご参加下さい

