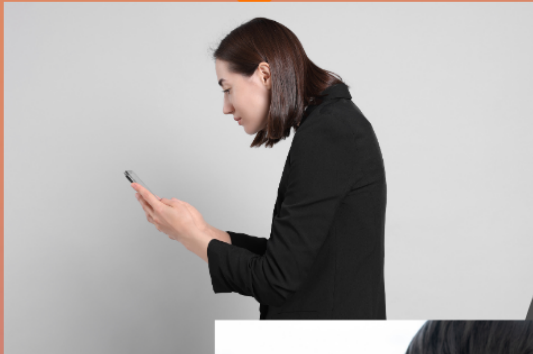


猫背・巻き肩 整えて

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23日（木）

・ 日時 9:30～10:30/11:30～12:30

各時間帯のレッスン内容は同様です

・ 参加費 2,200円(税込)

・ 場所 スタジオコア前フリースペース

・ 定員 各6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9日（木）12:00～

