

2016  
第2弾

# 顔&肩甲骨ヨガ



肩甲骨を動かすことで肩、鎖骨まわりの血行が良くなり、肩コリや猫背で悩んでいる方はもちろん、呼吸が深くなることで自律神経も安定してリラックスしやすい体になります。

さらに顔ヨガでむくみとり、たるみを克服し、小顔で若顔を目指しましょう！！



担当講師：英代

日時：6月25日（土）

時間：13:30－15:00（90分）

場所：ブレストセンター4階（受付6階）

応募方法：電話連絡またはフィットネス受付

※どなたでもご参加いただけます。

詳細につきましてはウェルライフへご連絡くださいませ。

**6/17（金）17:00締め切りとさせていただきます。**

※イベント中もフィットネスは通常営業しております。

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※今後もイベントを予定しておりますが、非会員の方につきましてはイベントへの参加は1回のみとさせていただきますので、ご理解下さいます様お願い致します。

※イベントへの参加をキャンセルされる場合は**22（水）まで**にウェルライフへご連絡下さいませ。

メディカルフィットネス ウェルライフ

099-222-1236