

メンタルコンディショニング ～セロトニンアップで心美人～

メンタルコンディショニング
～セロトニンアップで心美人～

心と身体両方からアプローチをする
最新のプログラム「メンタル＆ボ
ディバランス」を行います。
前半はマインドワーク(心について
の知識や考え方)を行い、
後半にボディワーク(ヨガ＆ピラティ
ス等)を行うことで心と身体のコリ
をほぐし、バランスを整え、
疲れにくい心と身体を作ります。
心身共に気持ちよくリフレッシュして
みませんか？
お気軽にご参加ください♪

2015年10月23日(金)20:00～21:30

参加費:メンバー 2,592円
一般 3,240円

定員:15名

持ち物:動きやすい服装でお越しください。

※室内シューズ不要

会場:からだの学舎Re-fit

<http://karadanomanabiya.com/access/>

南海高野線「中百舌鳥」駅/

地下鉄御堂筋線「なかもず」駅より徒歩4分

【お申込み・お問い合わせ】

☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

営業時間:平日9:30～21:30

からだの学舎

検索



講師:石田 満奈美



からだの学舎
Re-fit Karada no Manabiya