

鎌ヶ谷市商工会女性部主催

驚異の
痛み解消メソッド

手ぶらでOK

動きやすい格好で
お越しください

エゴスキュー体操教室



今年最後の開催！



大黒 恵

エゴスキュー認定トレーナー

開催日

12/15 (月)
13:30～14:15

※ 15分前から受付開始

老若男女、

どなたでもできる

簡単な体操で、身体の歪みを治し、
痛みのない身体作りをしませんか

定員

10名

会場

鎌ヶ谷市商工会
3階会議室

お申込は
電話又は
公式LINEで



参加費

1,000円→

700円

※テキスト、飲み物、
ヨガマット貸出代含む(注1)

(注1)ヨガマットは数量に限りがある
為お持ちの方はご持参下さい

鎌ヶ谷市商工会女性部

担当：吉野

☎ 047-443-5565