

硬い？それとも伸ばし方を知らない？

ストレッチはこうやる！

まずは順番から

その意味を身体で知る

ストレッチは自分のカラダとの対話

競争ではない

呼吸特に吐く息を大切に

脱力感を実感する

いつもストレッチは十六分〜十七分

今日はそれだけに百八十分使える

特別な一日

あなたのカラダとの

新しい出会いの時間を楽しみにして

是非ご参加ください。

伸ばす前に
伸びる状態を
作るには…？

☆日 時： 10/01(木) 9:10~12:10

☆講 師： 大畑泰子 [正師範]

☆会 場： 円山北町会館 集会室

☆費 用： ¥4,400_(税込)

☆持ち物： 動きやすい服装、帯、タオル、飲み物、筆記用具

☆振込先： 口座名称: R K 特別講習会係： 郵便振替口座番号: 00140-5-100870

➤ ゆうちょ銀行；〇一九店（ゼロイチウケン）当座 100870

◇ いったん納入された費用は返却できません。

➤ 申込の締切: 9月28日(月)