

らいおんヨガストレッチ

1レッスン
1,500円

毎週 **火** **木** 開催

火曜日 13:30 ~ 14:30 19:30 ~ 20:30
木曜日 13:30 ~ 14:30

MPPF 矯正とヨガストレッチで たくさんの方がこうなれます!



当日は動きやすい服装と
タオルをご持参ください

インストラクター：大木 由貴

らいおんハートグループのたけのこ整骨院の院長。患者様の痛みと向き合い、MPPF、オイルマッサージ、矯正などの技術を学び、現在までの臨床経験は述べ 30,000 人以上。さらに、ヨガインストラクター Eiko 先生の元で、ヨガ、ストレッチを学び、認定を取得。身体の知識と経験を活かしたレッスンで、さらなる痛みの改善をお手伝いします。

- ご高齢で痛くて運動ができない方
- 無精ぐせがついていて動きたくない方
- 身体が硬くてヨガなんて…と思っている方
- 運動不足・体力に自信のない方

施術のプロがストレッチ中心で
膝や腰の痛みのケアを合わせて行います

らいおんヨガストレッチにお任せください

お電話での
ご予約は
こちらまで
お早めに
どうぞ!

主催：らいおんハート整骨院ひまわり 〒136-0073 東京都江東区北砂 4-18-11

TEL 03-3640-0122

お気軽にお電話ください!!
予約担当：笠原