

今注目の健康法！ 呼吸法をマスター

# 癒しの太極拳 + メディカルアロマ

日にち： 6/17 ・ 7/15 ・ 8/12

時間： 10:15-11:45

(大好評の、心と身体がほぐれるセルフケアストレッチ 30分やっています)

参加費： 1回 1,000円

場所： UMEKO 小田原市栄町1-1-27 小田原駅東口徒歩2分

服装： ゆるゆるしている軽装・底の薄い靴

## こんな方におススメ!

- 体調が気になり始めた方
- 肩こり・首こりがある方
- 体幹をつけたい方
- 更年期でお困りの方
- ダイエットしたい方
- とにかく何か始めたい方
- 10年後も元気でいたい方
- 楊名時太極拳が好きな方

## 嬉しい効果

- 脳の活性化・集中力アップ
- 笑顔になれる
- 肩こり・首こりの解消
- やる気が出る
- 顔ヨガも少しやります
- しっかり立てる・歩ける
- 必ずお役に立ちます!
- 家でも、どこでも行える
- 仲間ができる

新サークルです！ 立ち上げメンバー募集中です！ 新たなお仲間に出会えるチャンス！

日本健康太極拳協会師範・顔ヨガインストラクター・統合予防指導士：饗場伸枝

あいば



問合せ・申込み：電話・メッセージ・ホームページ  
<https://jmaa-cloud.com/shop/ma2525taikyokuken/>  
にここ太極拳 アイバ 080-5089-2928