

その腰痛、もう我慢しない！"動かして治す"新習慣で根本改善！



笑って元気に！

腰痛改善&予防講座

痛い腰痛にさようなら！体の声を聴いて、楽しく学び、すぐに実践！
心と体を動かして、笑って元気になれる講座です♪

日程: **基礎編** 8月 9日(土)

応用編 9月13日(土)

時間: 両日とも13:30~16:30 (開場13時)

受講料: 1回3,300円 (セット受講は1,100円引き)
当日現金にて承ります。お釣りの無いようご協力ください。

定員: 各回20名 ※定員になり次第、締切

講師: 杉本季依美 (studioAWAKE!主宰)

こんなことが学べます

1. 自分の腰痛タイプを知る
2. 年齢別・原因別の改善アプローチ
3. 「正しく動く」100歳まで使える体の使い方
4. 実践で学ぶセルフケア法！

動きやすい服と靴で
お越しください！

持ち物
フェイスタオル、
筆記用具、飲み物



お申込みはこちら！

サンシャイン総合学園

札幌市中央区北5条西6丁目1 第2北海道通信ビル9階

札幌駅から
徒歩5分！

お申込は
右記から▶



TEL:011-232-2301 FAX:011-232-5380
<https://sun-shine-sogogakuen.com>