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: 3,300円（セット受講は5,500円）
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

札幌駅から徒歩5分!

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

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

お申込は右記から▶