

サンパルネ5周年感謝祭

美姿勢拳

10月19日(日)

9:45~11:00

講師：佐藤 由里さん

場 所：サンパルネ2階 「コンベンションホール」

定 員：50名 (先着順)

参加費無料

対 象：16歳以上

申 込：9月19日(金)～

カラダと心をHAPPYに♪

毎日をSMILEに☆



「美姿勢」を目指した呼吸法と
ストレッチなどを行います。
日常生活でも効果が期待できる
呼吸法です♪