

幸せな女性ホルモン

コラボセッション

月経をすこやかにむかえてアンチエイジングしたいあなたへ

内容：① 自分の体質を知ってしっかり温活&お灸体験
：② アンチエイジング ヨガ（初めての方も安心して参加できます）

日時：12月18日（月） *10時～12時 5名（①10:00-11:00 ②11:00-12:00）
*14時～16時 5名（①14:00-15:00 ②15:00-16:00）

・午前、午後の講座内容は同じになります。ご都合の良い時間をお選びいただけます。

いつまでも生き生きと美しく輝くポイントをお伝えします！
毎日の暮らしにとり入れて、自分らしくより健やかな毎日を送りましょう！

費用：2000円

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（マットレンタル100円） 飲み物、筆記用具、バスタオル

場所：くまびあ 創作展示棟2階 創作ルーム 202（熊谷市原島315）

講師プロフィール

・山田 直美 鍼灸師
女性ホルモン&東洋アロマインストラクター

講師プロフィール

・保喜 奈美子 社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
月経血コントロールヨガTT修了・インストラクター

■ お申込み、お問い合わせ 下記にご連絡ください。

・はりきゅう治療室ほのか メールアドレス honoka@xqb.biglobe.ne.jp

・ホキ ナミコ 090-9674-3263

※ 名前・年齢・参加人数・電話番号をお知らせください。

♡ お気軽にお問合せ下さいませ。よろしくお願ひいたします。

■ 締め切り： 11月19日（日） 午後20時まで