

9/5~  
木

START

自分の体は自分で治す

新感覚ボディワーク

# 人生を変える体の学び講座

HBC 今日ドキ! や北海道新聞に取り上げられたこの講座を受けられるのはここだけ!



会員以外も参加OK!

毎月第1・第3木曜日  
13:30~15:00

なぜ? どうして?  
体の仕組みを知ろう



知らなかった!  
体の癖を見つけよう



全然ちがう!  
体の使い方を変えよう



## どんな人に向いてる?

- ・繰り返す痛みの理由を知ってなんとかしたい人
- ・疲れが取れにくくなった体を元気にしたい人
- ・頻尿/尿もれ/下腹ぽっこりに悩んでいる人
- ・手術の影響で思うように動けない人
- ・自信が持てる若々しい歩きを手に入れたい人
- ・運動学や解剖学の視点で動き方を学びたい人
- ・体への理解を深めて日常やヨガに活かしたい人

各日 定員がありますのでご予約はお早めに!

膝/目など多彩なテーマでお届け

参加したい日を選んで予約♪

一生ものの習い事! 1回 5,500円

お問い合わせ: ヨガライフスクール  
札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル3階

☎ 011-222-0012

電話か受付で「体の講座を受けたい」と伝えてね! 支払いは当日でOK!