

疾患別ヨガセラピー “肩こり解消”

# YOGA Therapy



2025年7月18日(金)  
10:00-11:30

ヨガセラピーって？

医療のサポートとして捉えたヨガをヨガセラピーと呼びます。

「肩こり」あきらめないで！

血流改善して肩こり解消を目指します。

肩こり解消のツボを押しながらヨガのポーズを行う、ツボヨガも行います。

講師：石見  
(公認ヨガインストラクター)

場所：多目的室  
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料：500円(現金/税込)

定員：先着20名 事前申し込み制  
やむを得ない場合も必ず

持ち物：あればヨガマット

キャンセルのご連絡をお願いいたします。  
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。

お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)

Tel : 0467-75-1005