

体のつらい悩みを
誰でもできるカンタンなエクササイズで
少しずつ改善しませんか？

バイバイ腰痛＊姿勢が良くなる 『ミツヴァ・テクニク』 グループレッスン

場所：札幌エルプラザ公共4施設 3階和室

日時：4月30日(日)10:00～11:00和室3

5月12日(金)13:30～14:30和室5

6月 9日(金)13:30～14:30和室5

参加費：1500円

ご用意するもの：動きやすい服装、
枕になるバスタオル、



体の悩みをゆったりと語り
合いながら、
体がゆるまるエクササイズ
をしましょう♪

ミツヴァきみ工房 林公子 (柔道整復師)

電話：090-1308-1686

メール：kimikobo328@gmail.com