

328(ミツヴァ)の日限定♪

参加費500円

★ワンコイン★



誰でもできるカンタンな
エクササイズで体調改善！

『らくらく姿勢健康法ミツヴァ』 グループレッスン



毎年3月28日はミツヴァ・テクニクのエクササイズを

お得にお試しできます☆

場所：札幌エルプラザ公共4施設 3階和室

日時：**3月28日(金)13:30~14:30** 和室5

参加費：**500円**（*通常1,500円）

ご用意するもの：動きやすい服装、
枕になるバスタオル、
飲み物など

*気になる方はマスクをご用意ください。



MITZVAHKIMIKOBO

ミツヴァ・テクニクはカナダ発祥の姿勢健康法です。
日常生活に取り入れることで、腰や肩の痛みなどを和らげていく効果があります！

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