

コホミン

「みんなの教室」 1月

毎月2回、木曜日の午前中「コホミンみんなの教室」としていろいろな講座を行っていきます。振るってご参加ください。



1月のみんなの教室

日にち	時間	内容	コメント	講師
1月15日 (木)	10時～11時	自分でできるリンパマッサージ	マッサージを続けることで体内の余分な水分や老廃物を流し、冷えや浮腫の改善などが期待でき、リラックス効果も感じられます。	三浦 千鶴
1月29日 (木)	10時～11時	姿勢をよくするトレーニング	良い姿勢を保つことは痛み・血行不良の対策だけでなく、見た目の若々しさにもつながります。バランス良く身体を動かす簡単な体操をご紹介します。	本井傳 悟

募集人数：各教室20名（先着）

参加費：500円（参加当日支払い）

申込：12月16日（火）9時より

電話04-7188-4433もしくは窓口 directly

参加希望講座名・お名前・連絡先お電話番号をお伝えください。

2月の教室の予定（変更する場合もございます）

日時	内容	定員	費用	申込日
2月12日（木）10時～11時	パワーヨガ	20名（先着）	500円	1月16日（金）9時～
2月26日（木）10時～11時	リズムに乗って健康体操	20名（先着）	500円	1月16日（金）9時～

※ お申込みは全ての回、コホミンへ電話04-7188-4433もしくは窓口 direct お願いします。