

コホミン

「みんなの教室」 10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ます。振るってご参加ください。



10月のみんなの教室

日にち	時間	内容	コメント	講師
10月9日 (木)	10時～11時	骨盤調整ヨガ	身体の要となる骨盤まわりの筋肉を、ヨガの動きで整えます。ほぐして引き締めて伸ばして、骨盤を本来の位置に近づけ、身体全体の動きをスムーズにしていきましょう。	中野公美子
10月30日 (木)	10時～11時	血行改善トレーニング	栄養・代謝・回復・免疫など血行は健康の基礎です。血圧に頼りすぎないで血行を促す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：9月16日(火)9時より

電話04-7188-4433もしくは窓口に直接

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。

11月からの教室の予定(変更する場合もございます)

日時	内容	定員	費用	申込日
11月 6日(木)10時～12時	仏花にもできる!ブリザーブドフラワーアレンジメント	16名(先着)	2000円	10月16日(月)9時～
11月20日(木)10時～12時	縫わずに仕上げる畳縁バックづくり	16名(先着)	2000円	10月16日(月)9時～
12月 4日(木)10時～12時	クリスマスを楽しむ!リース&スワッグアレンジ	16名(先着)	2000円	11月16日(月)9時～
12月18日(木)10時～12時	畳縁でしめ縄リース作り	16名(先着)	2000円	11月16日(月)9時～
1月15日(木)10時～11時	自分でできるリンパマッサージ	20名(先着)	500円	12月16日(月)9時～
1月29日(木)10時～11時	姿勢をよくするトレーニング	20名(先着)	500円	12月16日(月)9時～

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