



わくわく講座から生まれたサークルのご案内

整体師の先生
に習う

自力整体体操教室

『自力整体』とは

自分自身で体のメンテナンスを行い、全身の筋肉の緊張や凝り、歪みを解消します。今まで自分でも気づかなかった緊張や凝りも見つけられそれらを改善する事で体がスッキリ！！軽くなりますよ ☆彡

こんな方におススメ！！

- ◇運動が苦手 ◇運動不足 ◇慢性肩こり・慢性腰痛 ◇姿勢が悪い
- ◇下半身がむくむ ◇冷え性 ◇四十肩・五十肩 ◇疲れやすい◇不眠…等

日 時： 隔週で火曜日 12時 15分～

隔週で水曜日 14時 15分～

(現在火曜日と水曜日の2クラス活動中)



場 所： 長岡京市中央生涯学習センター

(バンビオ1番館)

会 費： 1000円/回 (部屋代含む) (90分)

指 導： 小林 仁 (整体師・スポーツトレーナー)

お問い合わせ先：

長岡京中央整体院 075-953-4080 小林

生涯学習団体交流室 075-963-5518