

ワンコイン
500円
で
体験!!

身体の中心の体感を安定させ
心身に生じたブレを整える
現代のすごいメソッド
「コアチューニング」。
ボディをチューニングし、
美しく健康に暮らしましょう。



ボディチューニング体操

～1人でできる体の調律～

コアチューニング®

2/18(土)

3/22(水)

10:00~11:30

北須磨文化センター大会議室



★体幹を整えるコアチューニングによる効果★

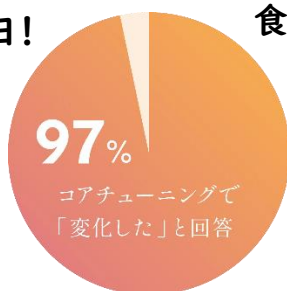
体幹が整えば、自然にやせて美しくなる。

腰痛や肩こりの改善。

ぐっすりと快眠。

便秘が解消。爽快な毎日!

食べても太らない身体になる。



講師：松井 信也 先生
JAPAN コアチューニング協会
CTI 資格取得

受講料：**500円** (1回)

※1回からお申込みできます。

定員：16名

※持ち物：バスタオル・あればヨガマット
動きやすい服装(ジーンズは不可)



《申込方法》窓口又はお電話にて先着順で受付

(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター ※第1・3・5月曜日休館

TEL:078-791-0840

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2