

4・5・6 月

北須磨文化センター随時講座

身体の中心の体幹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®

全5回 随時講座として開催!

開催日程(1・3土曜日)

①4/1②4/15③5/20

④6/3⑤6/17

(予備日 6/28 (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。



97%

コアチューニングで  
「変化した」と回答

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：5,000円 (全5回)

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