

2016

9/5 MON

13:00~15:00

スヴェンソン 水戸スタジオ主催

女性のための セラピーヨガ レッスン



セラピーヨガでリハビリを楽しく！ 少しずつ「出来ること」を探していきましょう

セラピーヨガは乳がん術後の筋力・体力の回復を目指すことはもちろん
身体を適度に動かして、心を晴れやかにすることを目的としています。
術後の新しいケア方法として注目される「乳がんヨガ」を体験してみませんか？

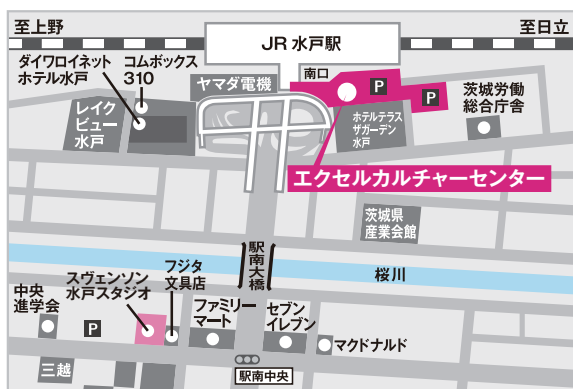


profile 小泉 晶子
乳がんリハビリヨガ インストラクター

ヨガを日本のヨガ第一人者ケンハラクマ氏より師事。
東京、パリでのワークショップに多数参加。スロー
フロー ヨガ、アシュアンガ ヨガ、シニアヨガ指導者の
認定を所持。岡部朋子氏より乳がん患者向けヨガ指導
認定をうけ、2012年~東海大学病院乳腺外科の試みで
乳がんリハビリヨガクラスを担当していた。



当日のお持ち物
動きやすい服装でお越しください



- 日時 / 2016年9月5日(月) 13:00~15:00
- 受付 / 12:45~
- 定員 / 20名様 ※定員になり次第しめ切らせていただきます。
- 場所 / エクセルカルチャーセンター
〒310-0851 水戸市宮町1-7-31
水戸駅ビル エクセルみなみ6F
- 交通 / 【電車】
JR常磐線/水郡線/水戸線[水戸駅]直結
【駐車場】
エクセルみなみ1F/2F駐車場[約130台(24時間/年中無休)]
南口立体駐車場[約300台(24時間/年中無休)]
【駐輪場】
エクセルみなみ駐輪場[204台]

お問い合わせ窓口

スヴェンソン 水戸スタジオ

029-300-6830

営業時間/平 日10:00~19:00

土日祝 9:30~18:00

定休日/月曜・火曜

裏面のFAX用紙で
お申し込みください