

女性限定セミナー

百歳まで輝いて動けるカラダづくりを提案します

# 桜子式

# 健康ストレッチ教室

全身のあらゆる筋肉を使いながら伸ばす

## 桜子式ストレッチ&小顔ストレッチ

長時間のデスクワークやスマホで知らぬ間に巻き肩になってる

仕事中で腰や立ちっぱなし、座りっぱなしなど同じ姿勢を続けていると、

筋肉が固まってしまい肩こりや腰痛の引きがねになってしまいます。

桜子式ストレッチを覚えて休憩時間に試してみよう

女性に大好評の小顔ストレッチもおこないます

参加  
無料

講師 齊藤 桜子 氏

桜子健康スタジオ(株) 代表取締役

筑波大学体育専門学群  
(体育科教育学専攻) 卒  
2012年に「桜子健康ス  
タジオ」を開設。  
多数のメディアに出演す  
るほか、2022年からは  
山梨日日新聞紙上の桜  
子先生のからだスッキリ  
術が連載スタート

健康指導歴25年の豊富な経験から、一人一人の  
身体の癖を見極め、本当に必要なストレッチや筋ト  
レを提案。オリジナルの健康指導で、老若男女問  
わず、多くの人を「理想の身体」へと導いています。



2024年 1月18日 (木)

14時~15時30分

荏崎市商工会 2階大会議室

持ち物

ヨガマット又は大判バスタオル

※床に座ることが無理な方にはイスで受講できます!

タオル、水分

対象者

荏崎市商工会会員及び従業員の女性限定

お申込み

商工会にお電話 (Tel 22-2204) にてお申し込みください

お問合せ

荏崎市商工会 担当 浅川・小林

〒407-0024 荏崎市本町1丁目5-25 ☎0551-22-2204

主催: 荏崎市商工会女性部

