

知らなきゃ出来ない！！セルフスタイルコントロール

# 1DAYカラダ学講座



ダイエットがうまく進まない  
思い通りのスタイルにならない  
便秘やむくみの解消法は？  
どうして乾燥？肌荒れになるの？

何を食べてもいいのかわからない。などなど。

普段疑問に感じていても沢山情報がありすぎて  
逆にわからなくなっているあなた。

そんなあなたの身体への疑問をスッキリ！！解消。  
難しいと思われがちなのでもっとも大切な自分の体の中の事、身体からの信号  
がわかるようになる自からウロコの「カラダ学5時間講座」のご案内です。

日時 2019年 4月29日 (祝)

9時半～15時半

会場 万代市民会館 4F 408号室

講習費 12800円 (2名まで受講可)

定員 10組 (定員に達し次第締め切りです。)

講師 奈良橋里江子 (健康運動指導士 NLPマスター)

持ち物 動きやすい服装 筆記用具 水分など。

お申込みはNPO法人健康サポートプラスまで

TEL&FAX 025-384-8883

振込先 ゆうちょ銀行 記号 11280 番号 12903291

特定非営利活動法人 健康サポートプラス



1DAY カラダ講座 申込書

氏名	連絡先	受講人数	名
----	-----	------	---

主催 NPO法人健康サポートプラス