

お子さんから高齢者まで
家族みんなで

講師キルト

Powerful Woman since 2015
パワフル・ウーマン

【チラシ有効期限 2023. 12. 31】

座ったままでの

らくらく健康講座



講師 八鍬 裕子 (やくわ ゆうこ)

〈資格〉 ・発達を促すベビー&キッズマッサージ・指ヨガ・マタニティヨガ
・フット&ハンドマッサージ・子供のためのNLP

子育て支援による保育園・幼稚園・市民センター等にての講座、老人ホーム・
カルチャーセンターにての指ヨガ講座、自宅サロンにての個人教室を開催



EARTH MOTHER
めあす まざあ

TEL 090-2974-0810

Mail yuko.yakuwa@earthmotherbaby.com

〒981-1107 仙台市太白区東中田 4 丁目 3-13

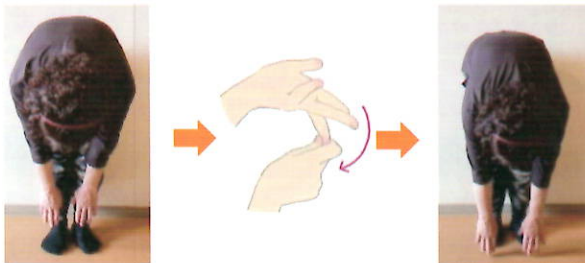


指ヨガ講座



いつでもどこでも指をつまんだり、

反らしたい！それだけでヨガの効果!!



捨てずに活用!

ラップの芯で美脚マッサージ

軽くてツルツル♪

滑りがよいラップの芯



・パンパンなお疲れ足の
むくみをとります。

・血流をよくして

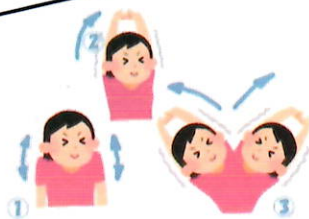
足先ほかほかに♪

(和室がおすすめてです)

—詳しくは、お気軽にご連絡ください—

イスに座ったままでの体操

ゆっくりしっかり



伸ばしたい回したいするだけで、

翌日は筋肉痛かも!!



親子で楽しくあそびながらストレッチ

お子さんはママと

ニコニコ遊んでいるだけ!

ママはお子さんの (*^-^*)

からだの変化にニコニコ



講師料・60分 10,000 円

ご予算や規定があればご相談ください。

遠方の場合、交通費をいただきます。(1 km 40 円)