

心と体をチューニング

3年目

# コアチューニング教室

前期(6月~10月)10回	原則、毎月第1・3木曜日	14:00~15:30
後期(11月~3月)10回	年内毎月第1・3金曜日	14:00~15:30
	年明毎月第2・4金曜日	14:00~15:30



ながお のりえ

講師：長尾 規江

身体と心を調律（チューニング）する腹式呼吸を取り入れたエクササイズです。身体不調の改善はもちろん、美容などにも効果がありますよ！