

脳がよろこぶ！ 笑顔がうまれる！ シナプソロジー と ボディメンテナンス

運動初心者でもできる～

体にイイコト、始めませんか？

シナプソロジーとは、「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」等、脳に適度な刺激を与えることで脳が活性化され、認知機能や行動機能の向上が期待できる脳活性化プログラムです。



ストレッチポールを使って、姿勢バランスを整え、腰痛や肩こりになりにくい体づくりを目指しましょう！！

ポールに体を預けて、脱力して…
マッサージや整体では味わうことのできない
独特のリラックス感を得ることができます♪



日々の疲れをスッキリさせたい
あなたにピッタリ♪

日時：5月 13日, 20日, 27日 金曜日

全3回 11:30～12:40

参加費：3回セット 1,500円
1回 600円

定員：12人

場所：真砂コミュニティセンター
2階 ホール1

申し込み
受付中！！

【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター (美浜区真砂2-3-1)
TEL 277-2512 FAX 277-0104