

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：6月 3日, 10日, 17日, 24日 金曜日
全4回 11:30～12:40

参加費：4回セット 2,000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