



# 美人migaki レッスン ～骨盤調整と ウォーキング～

HEARTBODYMAKING

2018年5月4日みどりの日10:30-12:00  
新潟市中央区本町5-248 カセヤビル3F

参加費 5,400円 (税込み)

ヨガマット、内履き (スニーカーかパンプス)

## ●機能するワタシ

セルフでできる筋膜・骨盤調整でコリや歪みを改善し、美しさと引き締めを導き内側から整えます。

## ●魅せるワタシ

美しい姿勢とウォーキングで、より自分らしさの輝きを表現する秘訣を学びます。

## 講師

廣川奈津子 (ヒーローカンパニー主宰)

プレシャス世代の美と健康のサポート。専門学校非常勤講師。

水科江利子 (一般社団法人セルフアドヴァンス協会代表理事)

ボディワークスタジオGarage-1主宰、脳と心と体をつなぎ、その人の本来の輝く可能性を引き出し高めるサポート。全国に講演講座で活動。

\*終了後は、ランチできる方はご一緒しましょう！



お申込み <http://self-advance.com/contact> 定員があります。