

マインドフルネス 体操講座

～新しい私をみつけよう～



2020年 **3月 9日(月)**
19:00~20:30

パレット柏 多目的スペースB

参加費：1000円

動きやすい
服装で
お越し
ください

講師

長岡 智津子



「～Health&Beauty～Feel株式会社」
「Dance Studio NAGAOKA」代表。
楽しく・美しく体を動かすことをモットーに性別・年齢を問わず、多くのメニューで心身の健康増進と生きがいづくりのプログラムを提供。
非日常的な体験企画も提案し笑顔溢れる人生の道案内人。

最近テレビでも取り上げられることの多い「マインドフルネス」。ストレス解消や集中力が高まる、良い睡眠が取れる等の効果が期待できます。
脳や心のデトックスを目指して気軽に試してみませんか？

事前電話予約

パレット柏総合受付

TEL: 04-7157-0280

※2月16日(日)午前9時より予約開始

※先着20名

