

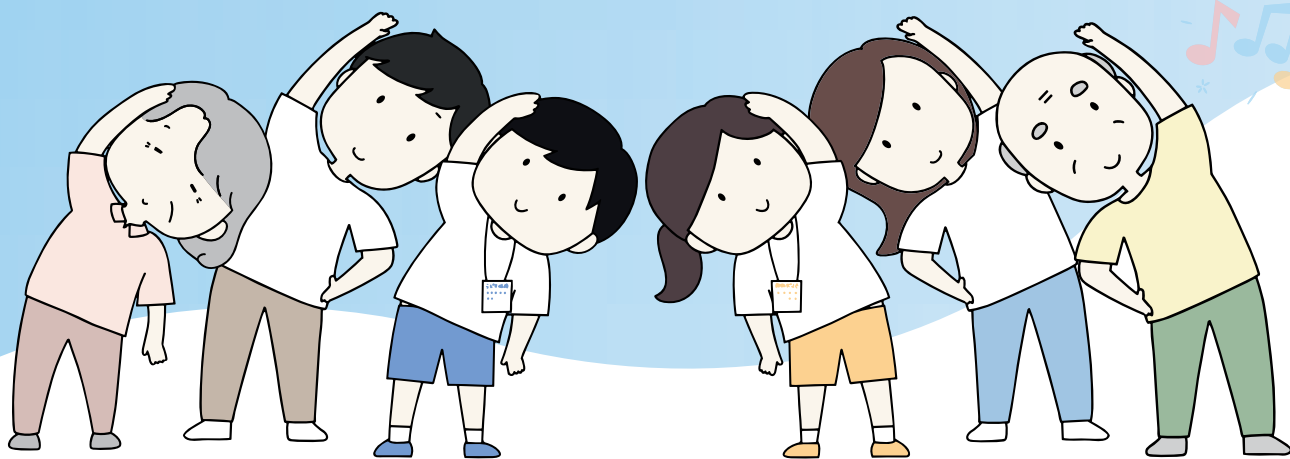
ワンコイン  
トレーニング!

股関節の安全を守る！ 筋肉を刺激する！  
頭皮をイキイキする！ お顔をリフトアップ！



# 股関節体操と 頭皮のセルフケア

7月18日（木） 13:30~14:15



【股関節体操】健康な歩行や日常生活に必要な柔軟性と筋力UP

【頭皮のセルフケア】疲れがたまりがちな頭皮をほぐしリラックス  
気軽な体操と頭皮セルフマッサージをセットで行います。

定員：25名

お持ち物：ヨガマット

参加費：500円

場所：千葉市ハーモニープラザC棟2階講習室3・4

頭皮ケア講師（美容室UTA）

美容研究家

南雲 崇志



体操講師（パーソナルジムBlueOcean）

健康運動指導士

吉田 勇気



お申し込み・お問い合わせ



参加申込QR

043-420-8001

HP: <https://sogacc.jp/harmony/>

MAIL: [toiawase\\_harmony@sogacc.jp](mailto:toiawase_harmony@sogacc.jp)



千葉市中央区蘇我コミュニティセンター  
ハーモニープラザ分館

千葉市中央区千葉寺町1208番地2

○バス停[ハーモニープラザ]徒歩1分

○京成[千葉寺]駅徒歩6分

○駐車場あり。数に限りがございます。