

# 骨盤の歪みを治す 自力整体

学びと実技  
で健康づくり



元整体師が日本人の体形・体質に合わせて開発したプログラムです。ゆっくりとした動作と、日常では使わない体の動かし方でコリを取り、体全体をほぐします。歪みのない体と、自律神経を整えるのが目的のセルフケアで心身ともにリラックスできます。「輪にしたタオル」を使用し、腰の痛みや不快感を軽くする方法もお伝えします。前半 30 分は足をマッサージしながら「医療・病気、食物、体、心」のテーマから健康づくりを学び、後半は「痛みのない」生活を楽しむための実技をおこないます。

【講師】 笑壺ソサエティ主宰 土田 晶子

【開講日】 ①③金曜日 12:00~13:30

【受講料】 3カ月(6回)分 12,900円+税

【持ち物】 輪にしたタオル(実技で使用。初回は1mくらいの長めのタオルでも可)  
運動できる服装、飲料水(常温)

(必要な方は・・・ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの、  
またはパット付き膝サポーター、除菌シート)

輪にした  
タオル  
(2m)



土田  
講師



30分間  
見学できます!  
7階窓口で  
お声掛け  
下さい!

見学は実技が始まる  
12:30以降にお願いします



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合がございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)