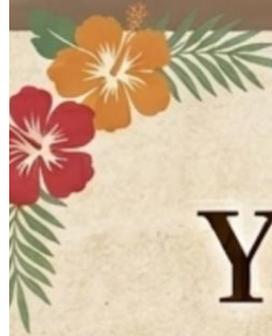


「最近、少し動いただけで膝や腰が痛い…」
「お腹周りの体型崩れが気になる…」
30代からの年齢による身体のサイン
見て見ぬフリをしていませんか？

運動不足は解消したい。でも、キツイ筋トレは続かないし、自己流で運動して身体を痛めるのも怖いあなたへ。

「現役看護師」
だからこそわかる、
解剖学に基づいた
『身体に負担をかけない
正しい動かし方』で、
無理なく楽しく、
しなやかな身体と心
を取り戻す！

 初心者でも安心！
YUKAKOフラダンス
特別体験会  



現役看護師が主宰だから安心！ 「しなやかな身体」へ変われる理由

- **なぜ、運動嫌いの初心者でも「しなやかな身体」へ変われるのか？**

私は看護師をしながらフラ講師をしています。だからこそ、年齢による身体のナイーブな変化や痛みを誰よりも理解しています。「何故そこが痛むのか」「どう動かせば無理がないのか」を医療の観点からの確にアドバイスしながらレッスンをを行います。癒しのハワイアンミュージックに身を任せ、日常のストレスも一緒にデトックスしませんか？



Yukako

- **実際の生徒さんの声(あなたの不安、ここで解消できます!)**

一回目なのに親身になってくれて感動！
身体はちゃんということを知り、
聞いてくれるんだと、
自分が変わる事を想像して
嬉しくなりました！

ただ共感するだけでなく、
膝の向きなどを的確に指導してもらって
安心感が違います！

YUKAKOフラダンス 特別体験会 詳細

- ・日時:4/18(土)10:00~11:00
- ・場所:ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿 音楽室
- ・体験料:通常1500円→1000円
- ・お申込み方法:こちらのQRコードから→「4/18体験希望」と送ってください

QRコードをスキャンして
簡単お申込み!

