

Kyushu Okinawa

リアル
&
オンライン
参加無料

九州・沖縄 ちゅうなでしこ交流会 2024

16:00
▼
17:00

からだの基礎工事
肩こり・腰痛改善のためのセルフケア講座

Appeal Point

- ◇いつも重労働に絶えている体を労われます！
- ◇自分で力みをぬく調整ができるようになる！
- ◇凝り固まったところがスッキリ軽やかに！
- ◇心身ともに「ばんざーい」となること間違いなし！

Profil

講師：RE・FRAME EXERCISE

心身の土台づくりをサポートするリフレームコンディショニング
パーソナルトレーナー 清水 まゆみ

最愛の夫と息子(3歳)の3人家族。客室乗務員時代に腰を痛め、ヘルニアになったことがきっかけでピラティスと出会う。結婚後、ピラティスインストラクターに転身。本来あるべき位置に骨を戻す骨格調整で同じ体重でもボディーラインが美しく変わっていく骨格調整トレーニングに魅了され、土台から整えることを大切にしている。これまで2,000回以上のセッションを受け持ち、身体と心の在り方の双方向から女性の幸せをサポートしている。



RE・FRAME EXERCISE

Mayumi Shimizu

〈開催日〉

2024.11/28 木 12:40
↓
17:00

〈形式〉リアル＋オンライン(ZOOM)

〈会場〉LIXIL九州支社 solaビル 会議室

福岡県福岡市博多区半道橋2丁目15-10

11:00～12:30

同会場で役員会を開催します。
希望者には弁当を手配します。

18:00～20:00

懇親会「Nine Doors」

1人6,000円(税込)
事前にお振込ください。

福岡市博多区博多駅前2丁目8-12
ザ・ブラッサム博多ビル2F

振込先：西日本シティ銀行 西新町支店 普) 1344755
社) 日本住宅リフォーム産業協会九州支部

シャ) ニホンジュウタクリフォームサンギョウキョウカイキョウシュウシブ

お申込書

下記申込用紙に必要事項をご記入の上ジェルコ九州支部
事務局へFAXまたはメールでお申し込みください。

※JERCO会員以外の方もご参加いただけます。お誘いのうえご参加ください。

【主催】ジェルコ九州・沖縄支部

【申込締切日】11月22日(金)

【お問合せは】携帯電話:090-2717-6104

担当:ジェルコ九州支部 事務局 小山 泰子(おやま)

【事務局E-mail】jerco.kyushushibu@gmail.com

【FAX】0948-52-6470

会社名		代表者お名前	様	リアル参加人数	人
TEL	—	□ジェルコ会員(支部名)	ZOOM参加人数	人
代表者Email		□ジェルコ非会員()	懇親会参加人数	人