

釧路家庭生活カウンセラークラブ研修

心とからだのバランスを整えて 生き生きと活動できる自分づくり

[日時] 11月18日(土) 13:30~15:30

[会場] 釧路市交流プラザ さいわい
(釧路市幸町9丁目1番地)

参加費
無料



講師: 整活サロン One to One

代表 青木 優子 さん

1969年生まれ。23歳で整体・エステ等のテナント経営会社に就職。
韓国式あかすり開発、同社店舗店長を歴任。
2003年独立開業、札幌市中央区で整活サロンOne to Oneを運営。
体に携わるお仕事をしているプロ向けの整体・エステ講座「からだ
塾」を主宰してこの業界の技術向上を目指し活動中。

座学

- * 心とからだのバランスを整える
大切さ・考え方
- * 生き生きと活動するってどんな
こと?
- * 自分でできる自分づくり

体操

座学を踏まえて、自分で
できる体操に取り組みます。

ストレッチ、体幹運動、
足指じゃんけんなど

お申込み
お問い合わせ

TEL 080-1874-7313 (三東)

MAIL 946counselor.club@gmail.com