

ゆっくりじんわり芯まで効く



ハーモニー体操

100歳でもできる世界いちやさしい体操

ハーモニー体操は・・・
「動きにくかった部位
が動き出す」
「痛かった部位が痛く
なく動かせる」
「重たく感じていた部
分が軽くなる」
そして・・・
普段感じている日常動
作がだんだん楽にな
り、姿勢や呼吸まで改
善されていきます。

しかも・・・

「世界いちやさしい
体操」といわれるほ
ど、寝転んで行う楽
チンな体操です。



Let's
Playing!
§
Let's
Enjoying!

講師：亜千代（あちよ）先生

名古屋生まれ、育ち、東京在住。

ITM渋谷オナモ・[東京岩盤浴／ロハス＊ロハス](#)にて「代謝アップヨ
ガ」、アジアス南青山店・行徳店にて「ルーシーダットン（タイ式ヨ
ガ）」、[東日本橋スタジオ・ロータスエイト](#)にて「ルーシーダットン」
クラス担当。[ヴァーチュオーゾ銀座](#)にてITMタイ古式マッサージ講師。
現在、ハーモニー体操正指導員として快適なカラダ創りのため活動中。

【亜千代's 裸足ブログ】<http://achiyo.blog97.fc2.com/>

体験会に参加しよう！

日時：11/5(火) 16:30-18:30

参加費：¥1,500-

持ち物：バスタオル 服装：動きやすい服装

場所：パソルーム戸塚教室 (Tel:860-2670)

