



## この春から始める！セルフトレーニングで カラダの調子&印象力UP！

4月からの新しい生活！環境が変わったり、出会いが増えたり、ワクワクする反面、緊張や疲れを感じることも多いですね。・周りにいい印象を与えたい！・元気でハツラツと過ごしたい！  
・仕事のパフォーマンスを上げたい！そんな方に向けて、今回のワークショップでは、カラダの不調のルーツを探り、自分でもできるストレッチ方法を取り入れられる場を作っていきます。

イベント名	この春から始める！セルフトレーニングで カラダの調子&印象力UP！
開催日	2023/4/22
受付開始	17:10 ~
申込料	セットチケット（お水500Mℓ + プロテインバー付き）3,000円 チケット 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都中央区
主催者	ここからベース（株式会社LIFE DESIGN）
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/84152">https://moshicom.com/84152</a>

