

# Sintex®

## 自律神経を整える

股関節の痛みや違和感を取り除く  
機能改善トレーニング

2024.3.28.(THU)

9:30~10:30

前回、人気だったSintex®!  
参加された方でも、  
初めての方でも、  
お気軽にご参加ください☆

場 所 立花南生涯学習プラザ  
2階音楽室  
定 員 先着8名  
参 加 費 1,000円  
申 込 途 径 QRコードから送信  
直接お電話にて  
TEL06-6429-6431



### Sintex®とは？

人間本来の自然な身体の運動や、  
心と体の健やかさを取り戻して  
頂くために誕生したエクササイズです。

持 ち 物 動きやすい服装、ヨガマット  
またはバスタオル、汗拭きタオル、  
飲み物

立花南生涯学習プラザ  
【受付9:00-21:00/水曜日休館】

