

チエトテ × RELAX

熊谷 有記

RELAX リラックス エクササイズ

EXERCISE 翠雅

あ、縫いモノって**楽！！**
時間がかかる！面倒くさい？いえいえ
当たり前になっていた手縫いですが
まだまだ知らない楽になる方法が！？
そして・・・手縫いって肩コリが。。。
誰でもできる！
簡単エクササイズで肩こり・腰こりなくして
軽やかなカラダにしませんか♪

5/26 (金)

10:00 ~ 13:00

開催地 慶福寺 (蓮田市)

参加費 2000円 + 500円 (材料費)

企画：慶福寺

ちくちく手習いの会へいざない

もっと自由に、もっと身近に縫い物をお家に怪獣がいても、ちくちく
外出先の空いた時間に、ちくちく
針仕事が生活の中に、あなたの中に

<はじめましての巻>

リネンダブルガーゼふきん

使えば使うほど

やわらかくなるリネン

環境にも優しいキッチンに

最適なふきんをつくります

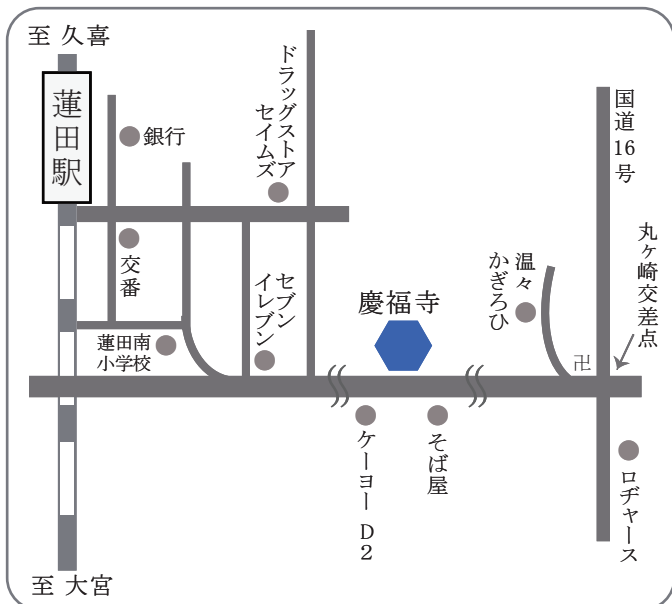
♥乳幼児、子供連れも

もちろん大丈夫です



ACCESS

〒349-0115 埼玉県蓮田市 45



講師：熊谷 有記

講師プロフィール

自然素材を使って
大切にゆっくりと作っています

【チエトテ HP】 <https://tietote.jimdo.com/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/yukikumasa>

お問い合わせ先

tie.exc@gmail.com

080-5418-4934 (kumagai)

080-5053-3639 (suiga)

講師プロフィール

エクササイズスタジオ勤務経験を経て
現在、加圧スタジオ To-rai アシスタントトレーナー
MILLA bellydance studio 所属

【HP】 <https://ddsuga.wixsite.com/suiga>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/d.suiga/>



講師：翠雅