

第5回 おくりやワークショップ

パーソナルジムトレーナーが伝える 心と身体を整える健康睡眠講座

睡眠の質を向上させて、
心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう!

12/19日

11:00~13:00

定員7名様

参加費

1,500円

(飲食代込)

お申し込み

下記おくりやご連絡先までお電話を。
「おくり茶やワークショップ申込み」
とお伝えいただくとスムーズです。



当日は入口での検温で37.5℃以上
の方はご参加をお断りさせて頂く
場合がございます。

講師プロフィール

平井健太郎 (通称ひらけん)

真岡市出身27歳。両親の癌治療を
きっかけに「健康」への意識が変わり、
大学職員を経て、2021年より健康サ
ポートのためのパーソナルジムTAKE
OFFを開業。



TEL.0285-25-1141



okuriya_oyama

おくりやのInstagramで
茶やメニューや終活のお役立ち
情報を発信しています!



まちの集会所

おくり茶や

有限会社 小山祭典具