

がんばらずに"燃焼系"エクササイズ！
気軽にできる宅トレ♪

骨盤トレーナー 笹本 由紀子



長野市出身、3姉妹の母。
知識や経験を活かし、女性に寄り添い
お役に立ちたいと願う産後整体を掲げ
骨盤ケア、オイルトリートメント、エクササイズを提供。
すみへいカルチャーセンターにて
「生きているだけで引き締まるカラダ講座」担当中。



気軽に取り入れたい「宅トレ」
効率重視の"よりすぐり"をご紹介します！
動きやすい服装でご参加ください

2人の専門家から、家も身体もスッキリできる秘訣が学べます

カラダとお家スッキリ講座

お子様連れで
ご参加いただけます

3/8 金 13:30 ~ 15:00

各日先着8名

3/9 土 14:00 ~ 15:30

参加費
¥1000

リピーター割あり
お茶菓子付き

会場：水野建設 2F

長野市青木島町



水野建設(有) 090-7224-9015
葡のか 080-5143-0422

【お問い合わせ】

弊社イベント情報よりご予約下さい

- ☑ 調理スペースにモノが多くて掃除がしにくい
- ☑ 引き出しがパンパンで取り出しにくい
- ☑ 食器棚がごちゃごちゃで出し入れしにくい
などなど…お悩みがありませんか？

暮らしの中心ともいえるキッチンが快適になる
収納のコツをお伝えします



整理収納の基本
~快適キッチンの作り方編~

整理収納アドバイザー 水野 友香



小学5年生、3年生の姉妹の母。
2018年にマイホームを建てたのをきっかけに
整理収納に興味を持つ。
モノを管理することで暮らしが大きく変わることを
実感し資格を取得。
こどもが居てもスッキリ暮らすコツを提案している。

参加者の声



すぐに実践できる方法なので
早速やってみます！
もっと知りたいと思いました



どうしたらよいか
わからなかったことを聞いて
とても勉強になりました



片付けのポイントを聞いて
とても参考になりました！



今日をきっかけに
家をスッキリしていきたいです

リピーター様も
いらっしやいます