

リンパマッサージで 冬場のむくみを改善しよう



リンパマッサージは“冷え性予防”にも効果が期待できます！

講師：フィットネスインストラクター
三浦千鶴



日程・対象

1月14日(火)・28日(火)
2月11日(火)・25日(火)
時間：10:00~11:00

対象：どなたでも

定員：20名(先着)

持ち物

タオル、飲み物
(ヨガマット)

(ヨガマットはコホミンのものを
使用できます)

メッセージ

寒くなってくると積極的に身体を動かすのが億劫になってしまいますね。筋肉を動かす時間が少ないと血液やリンパの流れも悪くなり、浮腫みや冷えといった辛い症状が出てきます。誰にでも毎日の生活に取り入れていただけるようなリンパマッサージやストレッチをご案内します！皆様のご参加お待ちしております(*^ω^*)

費用

レッスン1回/60分

¥500

湖北地区公民館 (コホミン)

〒270-1122 我孫子市中里81-3



04-7188-4433

FAX 04-7188-7720

12月1日
9:00より
申込スタート！



※参加当日にお支払ください