

健康リンパストレッチ（2・4月） 講座のご案内

2・4月曜日 13:00~14:20

講座の内容

ソフトストレッチ、ヨガのポーズで、呼吸、肩こり、腰痛
予防・改善をしましょう。

姿勢チェックをして体型維持。脂肪をためにくい体、し
なやかな心と体づくりをしていきます。

※1月31日は第5月曜日です。ご注意ください。



開講日

1	10月25日	9	3月14日
2	11月8日		
3	11月22日		
4	12月13日		
5	12月27日		
6	1月24日		
7	<u>1月31日</u>		
8	2月28日		

講座に必要なもの

・ヨガマット(ある方:その他代用品でも可) ・水分 ・タオル



講師 二宮 理恵 先生

厚生労働大臣認可
全国整体療法協同組合認定校
メンタル整体学院 講師

受講料

9回
11,700円