

健康リンパストレッチ（1・3） 講座のご案内

1・3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。



開講日

1	10月4日	9	2月21日
2	10月18日	10	3月7日
3	11月1日		
4	11月15日		
5	12月6日		
6	12月20日		
7	1月17日		
8	2月7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

10回
13,000円