

講座番号

121

講座名

ザ・スロー®リンパ活性ゆったりストレッチ

日時

10/1 10/15 10/22 10/29 11/5 11/19 11/26
12/3 12/17 (月) 11:00~12:00

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

9回

定員

15名

講師名

MAYUKO

【ザ・スロー リンパドレナージュ】

- ・むくみや肩こりが気になる
- ・姿勢が悪い気がする
- ・最近疲れやすい

こんな風を感じることは
ありませんか？

ザ・スロー リンパドレナージュは、無理なくゆったりとした
ストレッチを行いながら、血流促進・むくみ改善・姿勢矯正
などを行うプログラムです。



こんな方におすすめ♪

- ・ 普段あまり運動しない
 - ・ 体がかたい
 - ・ 激しい運動は苦手
 - ・ リラックスしたい
 - ・ 運動初心者～中級者
- 年齢は問いません

プロフィール

FTP JAPAN バレトン ソール・シンセシス
インストラクター

THE SLOW リンパドレナージュ 認定講師
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

6,300 円

教材費

0 円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマットまたはバスタオル
- ・飲み物

(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)