

講座番号

122

講座名

ザ・スロー®リンパ活性ゆったりストレッチ

日時

4/15 4/22 5/13 5/20 6/3 6/10 6/17

6/24 7/1 7/8 (月) 11:00~12:00

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10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

7,000 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)