講座番号 125

講座名
ザ・スロー®リンパ活性ゆったりストレッチ

日時	10/7 10/21 10/28 11/18 11/25 12/2 12/16 1/20 1/27 2/3 （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

こんな風に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）