

講座番号
127

講座名

ザ・スロー®リンパ活性ゆったりストレッチ

日時 5/10 5/24 6/7 6/21 7/5 9/6 9/27 (月)
11:00~12:00

場所 豊明団地自治センター ホール 回数 7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すか？

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

4,900 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 ・汗拭きタオル

(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)