

講座番号
145

講座名

ザ・スロー®リンパ活性ゆったりストレッチ

日時 4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24
9/11 9/25 (月) 11:00~12:00

場所 カラット パフォーマンススタジオ 北館4F 回数 10回

定員

17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

- ・米国 NESTA 認定 PF トレーナー
- ・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 ・汗拭きタオル

(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)