

講座番号

104

講座名

「ザ・スロー」ゆったりストレッチ ♪ 一般

日時

5/1 5/15 5/29 6/12 6/26 7/10 9/11(月)
9:40~10:40

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
(やすい万祐子)

【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

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

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)