

講座番号

105

講座名

「ザ・スロー」ゆったりストレッチ ♪子連れOK

日時

5/1 5/15 5/29 6/12 6/26 7/10 9/11(月)  
10:50~11:50

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)