

講座番号

108

講座名

ボディエステ・リンパドレナージュ(男女・子連れ可)

日時

10/7・21・28・11/4・18・12/9・16・1/20・27・2/3 (土)

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

20名

講師名

YUKAKO

ゆっくり動きながらリンパを刺激して代謝を上げ

老廃物を流し、浮腫みを改善します。また、脂肪燃焼効果を上げた

状態でさらに、自重を使った筋トレでスタイルアップ!

回	日	講座内容
1	10/7	自己紹介・自分の体を知る・リンパドレナージュの説明優しく動く
2	10/21	心地よく体を刺激し、体を骨格からリセット
3	10/28	//
4	11/4	//
5	11/18	//
6	12/9	//
7	12/16	//
8	1/20	//
9	1/27	//
10	2/3	//



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・フィットネスフラ/ピラティスインストラクター
- ・ひめトレポール/パレトン/ラクナール(腰痛改善)インストラクター
- ・THE SLOW リンパドレナージュインストラクター
- ・高齢者健康体操・BFR(加圧)トレーナー

受講料

7,000 円

教材費

200 円(設備費)

持ち物

- ・ヨガマット又は大判バスタオル
- ・飲み物
- ・タオル