

講座番号

11

講座名

ゆったりストレッチ♪ザ・スロー®体験

日時

4/16(月) 11:00~12:00

定員

15名

講師名

MAYUKO

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

1回

【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

受講料

700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)