

講座番号
105

講座名

ザ・スロー®リンパ活性ゆったりストレッチ

日時 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/25 7/2 7/9(月)
11:00~12:00

場所 豊明団地自治センター ホール 回数 9回

定員

15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

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 6,300 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

(裸足で行うため、運動靴は必要ありません)