

講座番号

109

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

4/21 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4 9/1 9/15 9/29(土)

11:00~12:00

定員

15名

講師名

YUKAKO

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

9回

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	講座内容
1	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	心地よく体を刺激し、体を骨格からリセット
3	//
4	//
5	//
6	//
7	//
8	//
9	//



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

6,300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