

～押さない・揉まない・ゆるゆる～ さとう式リンパケア

耳たぶ回して肩こり、頭痛解消！
おまけに小顔美人に♪



全5回コース

10/5

さとう式リンパケアのセルフケア基本

11/2

頭痛・首こり・肩こりなど上半身のセルフケア

12/7

腰痛・冷え・むくみなど下半身のセルフケア

2/1

全身をゆるめてスタイルアップ

3/1

目指せマイナス5歳！

フェイシャルリフトアップ

10/5・11/2・12/7・2/1・3/1 (水)

10:00～11:30

講師 竹田 久美子 さとう式リンパケア公認インストラクター

受講料 2,000円(税込)月1回

持参品 バスタオル

※テキストとして「リンパケア革命2」という本を使用します。購入ご希望の方は
お申込み時にフロントまでお伝え下さい。必要のない方は購入不要です。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店2F

受付時間 (月～金) 10:00～19:15 (土) 10:00～16:15 (日) 休業