

かんたん 足もみ健康法

3ヶ月コース



第1・3金曜日(月2回)

10:00～11:30

受講料 2,160 円/月 2 回

教材費 初回 2,000 円

(足もみ棒・反射区図表・クリームなど)

持参品 筆記用具、タオル、
飲料水、膝まで出せる
やわらかい服装

講師 中村 利雅

(若石足もみ処中村屋・
健康気象アドバイザー)

毎日かんたんに続けられる足もみの方法を学んで、足のむくみや腰痛の予防に役立てましょう！
ストレスの解消にも効果あり!!

お問合せ・お申込み

コープさっぽろシーナ店 2F シーナ文化教室

旭川市永山 3 条 15 丁目 ☎47-9270