

# 耳マッサージ美容健康法 ～簡単!耳ストレッチでリフレッシュ～

3回講座



9/26・10/10・10/24

火曜日 13:00～15:00

受講料 9,000 円【全3回一括払】

講師 塩屋 明子

ann-clair (あんくれーる)

ETS耳つぼセラピストスクール 主宰

耳からはじめる健康管理。いつでもどこでも手軽にセルフケア。

「自分で出来る!」を目指しましょう。

- 9/26 耳つぼについて・自分の身体の状態を知る<セルフマッサージ>
- 10/10 耳つぼシートの扱い方・貼り方・肩こり・腰痛(血行)について
- 10/24 ホルモンバランス・ストレスリフトアップについて・代謝・ダイエットについて

※ 短期集中特別講座です。しっかりきっちり学びたい方はぜひ!!

お申込み・お問合せ コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00～17:00(月～金)・10:00～13:00(土)・日祝休み