

～足を知ると良くわかる！～

自分でできる足もみ健康法



※イメージ



講師 横内 理香 よこうち りか

定員
15名

国際若石マスターズ協会講師
リンパセラピスト
中央文化教室では毎回おなじみの人気講師、
自分でできる足もみ健康法講座は多くのファンが
いる人気講座です。

4回コース

4月 10・24 日

5月 8・22 日

(水)10:30 ~ 12:00

4/10
自分の脚、爪からみる不調チェック
4/24
心を整える足もみ、香を使った呼吸法
5/8
首、肩コリ、膝、腰痛のポイント足もみ、疲労を取る整体体操など
5/22
指先、ふくらはぎをほぐして冷えに勝つ

受講料 7,992円(4回)
持参品 足に塗るクリーム・タオル
水分補給・あれば足揉み棒

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ 中央文化教室

011-222-4639

札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサッポロビル3F 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~16:00(土)・日祝休み