

～押さない・揉まない・痛くない～

# 楽ゆるスタイルアップ

～さとう式リンパケア～



※イメージ



講師 **ながお めぐみ**

札幌市在住、  
さとう式リンパケア  
公認インストラクター。  
セルフケア講座の開催やセラピスト養成  
講座を開催。また自身も2児の母であり、  
親子連れで参加できるイベントなどの活  
動も行っている。

5月16日

定員  
12名

5月30日

6月6日

(火)10:30～12:00

受講料 2,484 円/1回

7,080 円/一括

教材費 500 円/1回

持参品 筆記用具・自立する鏡  
大きめのバスタオル

5/16

輪ゴムで楽々肩こり解消&リフトアップ

5/30

夏に向けて、ウエストダウン、バスト・ヒップア  
ップ

6/6

背中&脚の痛み歪み改善、脚のむくみ&外  
反母趾ケア