

押さない・揉まない・引っ張らない！

# リンパケアでゆるる体操！

10月4日、11月1日、12月6日木曜日

13:00～14:30

10/4

全身をゆるめよう  
～身体の凝り、強ばりや、むくみの改善～

11/1

首こり、肩こりを解消して美肌リフトアップ！

12/6

下半身のお悩み解決！  
～腰痛、浮腫み、ぽっこりお腹の改善～



受講料 2,484円（1回） 7,080円（3回一括）

教材費 初回のみ1,000円

持ち物 筆記用具、自立する鏡、大判バスタオル

講師 ながおめぐみ さとう式リンパケア公認上級インストラクター