

* 健康長寿シリーズ * <<文部科学省委託事業>>

ファミリーリンパケア&ストレッチ教室



受講者募集!

「ご夫婦」・「お友達」
「カップル」で一緒に
受講してみませんか♪



☆ 期 日 全6回コース(水曜日) 14:00~15:30(90分)

※開催日(5/16・30、6/13・27、7/11・25)

☆ 場 所 佐土原総合文化センター(くじら館和室)

☆ 参加費 3,000円(6回コース) 定員:20名

別途マッサージジェル要(1,000円/回)

※希望者は追加講習で免許取得できます。(別途費用要)

☆ 講 師 井上 公子

(健康デザイナー協会・ホルミシスセラピスト講師)

☆ 対 象 どなたでも大歓迎です♪

☆ お申込 NPO法人佐土原スポーツクラブまでお電話を♪



全身にわたり、網目のように張り巡っているリンパの流れを良くし、余分な水分・老廃物・
毒素をデトックスし、免疫機能を高め、健康な身体を手に入れましょう(^_^)~
リンパの流れを良くしたあとに、全身のストレッチを行います♪ マッサージ後のストレッチは、
驚くほど体が軽くなり、気持ち良い汗をかくことができます(*^_^*)
心も身体もリラックス♪リラックス♪ 激しい動きはありませんが、かなりの運動量です。

「リラックスしながら、健康づくり」 “リンパケア” とても魅力的です♪

あなたも一度、試してみませんか(^0^)/☆。° ☆。° ☆。° ☆



<<お問い合わせ・お申込み先>>

NPO法人佐土原スポーツクラブ

宮崎市佐土原町下田島19276-3

TEL : 0985-73-4442

FAX : 0985-71-1740

Email: sadowara-sc@san.bbiq.jp

HP: http://www.sadowara-sc.com

* バドミントン * Jrバドミントン * テニス *
* 卓球 * ゴルフ * せんすう * えいご *
* ロコモ * フラダンス * ミニバレー *
* スポーツバイキング * リフトテニス *
* 広っ子スポーツ * サムライサッカー *