

# はじめてのリンパストレッチ

毎日のケアで自身の体をリフレッシュさせましょう。  
教室のポイントは3つ！

- ・『リンパの流れをサポート』全身の流れを改善させます。
  - ・『筋膜リリース&筋肉ほぐし』体の不調やゆがみを軽減させます。
  - ・『機能改善のためのストレッチ』今より動きやすい体をつくります。
- リンパを刺激し、不調を取り除くことで本来の身体を取り戻します。

現在開催中のリフレッシュセルフマッサージの入門編です。



<日時> 平成29年6月22日（木） 9：40～10：30

<場所> 港北スポーツセンター 研修室

<定員> 18名程度

<持ち物> 運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物。※シューズ不要です。

<料金> 600円（消費税・保険料込み）

<申し込み方法> 5月22日（月）より先着受付  
お電話または窓口にて！！

※定員に達し次第受付を終了いたします。

※妊娠されている方・ペースメーカーの方はご参加いただけません。

※教室内でボディクリームを使用する場合があります。

肌の弱い方は事前にお申し出ください。

お申し込み・お問い合わせ

港北スポーツセンター

045-544-2636