

# リンパコンディショニング 教室

～身体のお掃除エクササイズ～

身体の下水道ともいわれるリンパの流れを改善  
疲労・冷え・むくみ・免疫力低下などのトラブルは  
老廃物を流すことで予防、改善が出来ます  
また代謝も良くなり、痩せやすい身体をつくります



アロマオイルで  
足裏・リンパをセルフマッサージ  
**筋肉**の動きも使い(コンディショニングオリジナル)  
リンパ還流を促します



**疲労感を解消するには無理な運動より老廃物排出!**



日時	平成30年7月16日(月・祝)	14:00～15:00
場所	多目的ルーム	
料金	1,500円 (ミニオイル、ハーブティー付き)	
定員	10名	※先着順となります
担当	徳江 美幸(とくえ みゆき) NCA認定コンディショニングインストラクター	
持ち物	フェイスタオル1枚 ・ バスタオル1枚	※素足で行います

\*ヨガマットを用意しております

サンワーク木次 TEL:(0854) 42-9090 FAX:(0854) 42-1399

## リンパコンディショニング教室 申込書

平成30年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

※個人情報に関する取り扱いについて

当申込書にご記入いただいたお客様の情報は、教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。



