

【年1回の単発教室】

2019年度

リンパコンディショニング ～身体のお掃除エクササイズ～ 教室



足裏・リンパの
セルフマッサージと
簡単エクササイズ



◆代謝アップ！痩せやすい身体づくり！

◆コリ、むくみ、たるさは老廃物を流して予防&改善！

日時	2019年7月15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(事前申込が必要です)
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(下に敷くため)・飲み物	

*素足で行います。また、出来ればズボンは膝まで上がるものが良いです。

*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

2019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。