

リンパ 体操教室

Self Massage

運動の苦手な方でも簡単に気持ちよく全身のリンパケアができるリンパ体操とセルフリンパマッサージ。

むくみや冷えの原因となるリンパの滞りを改善し、溜まった老廃物を流し疲労回復やストレス解消、免疫力UPに繋がります。巡り良い身体作りで負けない健康な身体を目指します。

2018.

11.7 (wed)

11.21 (wed)



時間 10:00 ~ 11:00

受講料 600円 定員 先着15名

持ち物 バスタオル、動きやすい服装
飲み物(水分補給用)

講師 山本 遥香 先生
・介護予防運動指導、介護予防運動教室、脳トレ体操教室、チェアーエクササイズ教室
・リンパ体操教室、ダンベル体操教室、その他開催教室多数

【主な内容】

- ① リンパの働きについて
- ② 身体を整える呼吸法
- ③ リンパの流れを意識した体操
- ④ 自分で簡単にできるリンパマッサージ



お問合せ・お申込みは

妻沼運動公園

☎048-588-3100

熊谷市飯塚200-1

<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/menuuma/>