

巡りアップでむくみ
ダルさをリセット



腸活リンパ ストレッチ教室

一から始める腸活
×
セルフリンパケア

骨盤周りをねじり
血流アップと
デトックス



気温上昇による
巡り低下対策

呼吸が楽になり
ぐっすり眠れ
スッキリ起きれる身体

初心者向けの健康教室です！身体の巡りを整える習い事を始めましょう！

～五月病の重だるい毎日から抜け出しませんか？～

日時

5 / 15 金 11:00
～12:00

費用

1500円

託児

無料 

会場

〒742-0343
山口県岩国市玖珂町
3800-1
玖珂総合公園研修棟

弁当注文

希望者のみ
5/13(水) 17:00 〆切
無添加の弁当屋さん
別途 900円
お持ち帰り可

持物

- ・バスタオル or ヨガマット ※貸出あり
- ・飲み物
- ・託児利用の方はお子様の物

服装

- ・身体を動かしやすい服装

共催:岩国市教育委員会

今後の予定:前期 6/19, 7/10

腸もみ・リンパ師、管理栄養士:宮脇



ご予約・お問い合わせ先

0827-81-0350

Web
お申し込みは
こちらから



不調の原因は年齢ではなく身体の巡りの問題！60・70代の方、男性もご参加頂いています！