

デトックス&リセット

スツキリな身体に!



# 腸活リンパ ストレッチ教室

全身ストレッチ  
×  
腸活リンパケア

腸活で便秘下痢  
お腹の張り、ガス  
溜りを整える



代謝を良くし  
むくみ・冷えを  
予防する

ぐっすり眠れて  
身体が軽くなる

初心者向けの健康教室です! 予防医学の観点から身体の巡りを整える習慣を始めましょう!

梅雨時期の代謝の悪さ、重だるさをなくしていきましょう!

日時

6/19 金 11:00 ~12:00

費用

1500円

弁当注文

希望者のみ  
6/15(月) 17:00 〆切  
無添加の弁当屋さん  
別途 900円  
お持ち帰り可

会場

〒742-0343  
山口県岩国市玖珂町  
3800-1  
玖珂総合公園研修棟

※お子様連れ託児料無料  
ご利用の場合は予約時に  
人数と年齢をお伝え下さい

持物

- ・バスタオル or ヨガマット
- ・飲み物

服装

- ・身体を動かしやすい服装

後援:岩国市、岩国市教育委員会

今後の予定: 7/10, 9/18, 10/23

腸もみメディカルリンパ師、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!