

だるさ、むくみをリセット
しませんか!?



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

冷たいもので
食欲が落ちる
胃腸が弱る



熱をこもらせない
身体作り

寝苦しい夜も
ぐっすり眠れ
スッキリ起きれる

初心者向けの健康教室です! 身体の巡りを整える習慣を始めましょう!

夏バテ予防! 腸から整える元気な身体作りをしましょう!

日時

7 / 10 金 11:00
~12:00

費用

1500 円

会場

〒742-0343
山口県岩国市玖珂町
3800-1
玖珂総合公園研修棟

ティータイム

11:45~12:00
水分補給とクール
ダウンを兼ねた
ティータイム
お茶をご用意
しております。

※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 ※貸出あり

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:(7/31), 9/18, 10/23

7月31日 くすみ・シワ・小顔リンパケア教室 定員5名程度

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!