

# 簡単リンパ体操



講師：浜松リンパケア&スクール SARA 主宰

国際ウェルネス協会認定講師 皿良陽子



**硬くなった筋肉をゆるませ体の痛みを改善します！**  
年齢・性別を問わず、どなたでも簡単にできるセルフケアを学びます♪



**①9/5(木)**

**「上半身」**

肩・首のこり、  
頭痛改善に効果的★

**②9/12(木)**

**「お顔」**

小顔、リフトアップに  
効果的★

**③9/19(木)**

**「下半身」**

腰痛・脚の疲れ、  
むくみ改善に効果的★

**各回 10:00～11:30**

**1回のみ参加も可能です！**

- ◆定員/対象 12名(先着順)／一般
- ◆受講料 800円／1回
- ◆キャンセル料 各回の1週間前(8/29、9/5、9/12)より500円をいただきます
- ◆持ち物 ヨガマットまたはバスタオル1枚、フェイスタオル2枚(30×80cmくらい)汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、運動ができる服装(パンツスタイル)  
※2回目のみお化粧品で使用する「フェイスブラシ」を持参してください(お持ちの方)  
※3回目のみ追加で「バスタオル」を1枚持参してください
- ◆申込方法 みをつくし文化センター窓口、電話(9:00～17:00)、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください  
※持病がある方はお申し込みの際にご相談ください

**\*お問い合わせ先\***

みをつくし文化センター 浜松市浜名区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催:浜松市みをつくし文化センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

『簡単リンパ体操』 受講申込書  キリトリ 年 月 日

申込回(☑を入れる) 全3回 9/5(木)『上半身』 9/12(木)『お顔』 9/19(木)『下半身』

受講者氏名: (フリガナ: ) 年齢: 歳 男・女

電話番号:

住所:

緊急連絡先(受講者以外)

(できれば携帯をご記入ください)

氏名: /続柄

電話番号: