

# 身体の不調の改善に！

# 筋ゆるるリンパ体操

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公認セルフケアマスター 皿良陽子



今！テレビで話題  
TBS『ニノなのに』で  
紹介された  
さとう式リンパケアを  
体験してみませんか

### 筋ゆるるリンパ体操ってなに？

『優しく触れて呼吸をしたり、揺らしながら硬くなった筋肉を緩めていきます』  
柔軟な筋肉づくりと全身のリンパのめぐりを良くしていく体操です

<p>◆ <b>第1回 11/2</b></p> <p>『<b>上半身</b>』</p> <p>肩こり、肩甲骨ケア</p>	<p>◆ <b>第2回 11/9</b></p> <p>『<b>お顔、首まわり</b>』</p> <p>リフトアップ、美首ケア</p>	<p>◆ <b>第3回 11/16</b></p> <p>『<b>下半身</b>』</p> <p>腰痛、脚のむくみ、 骨盤まわりケア</p>
---	---	--

## ◆各回 月曜日 10:00~12:00

定員／対象：12名（先着順）／一般

受講料：900円（1回分）

キャンセル料：各回1週間前（10/26・11/2・11/9）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位）  
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」をご持参ください（お持ちの方）

※3回目のみ追加で「バスタオル」を1枚ご持参ください

**1回だけの参加も可能です！**

### \*申込方法\*

みをつくし文化センター窓口、電話、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、お申込みの際にご相談ください。

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）

『筋ゆるるリンパ体操～秋レッスン～』 受講申込書 キリトリ

年 月 日

申込回（☑を入れる） 全3回 11/2『上半身』 11/9『お顔・首まわり』 11/16『下半身』

受講者氏名：  
ふりがな

男 ・ 女 年齢： 歳

住所：

電話番号：

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：