

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 血良陽子



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べます♪



①4/5(土)

「上半身」

肩・首のこり、
頭痛改善に効果的★

②4/12(土)

「お顔」

小顔、リフトアップに
効果的★

③4/19(土)

「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(3/29、4/5、4/12)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
- ◆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
申込回(☑を入れる) 全3回 4/5(土)『上半身』 4/12(土)『お顔』 4/19(土)『下半身』

フリガナ
受講者氏名： 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：