

1回のみ
参加もOK!

肩こり・腰痛・お顔のたるみ改善 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。

◆ **第1回 9/4 (土) 『上半身』**
肩や首のこり、頭痛改善に効果的です。



◆ **第2回 9/11 (土) 『お顔』**
小顔、リフトアップに効果的です。

各回 午前10時～11時30分

◆ **第3回 9/25 (土) 『下半身』**
腰痛・脚の疲れ、むくみ改善に効果的です。



- 定員／対象 : 15名 (先着順) / 一般
- 受講料 : 750円 / 1回
- キャンセル料 : 各回の1週間前 (8/28、9/4、9/18) より500円を頂きます。
- 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回目のみ大きめの手鏡とお化粧品で使用するフェイスブラシ (持っている方)

* 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 浜松市北区細江町気賀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)	<input type="checkbox"/> 全3回	<input type="checkbox"/> 9/4(土)『上半身』	<input type="checkbox"/> 9/11(土)『お顔』	<input type="checkbox"/> 9/25(土)『下半身』	
受講者氏名:	男・女	年齢:	歳		
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:			