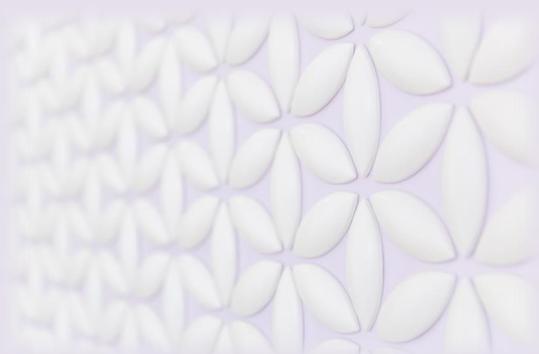


セルフリンパケア 体験会

セルフリンパケアとは、老廃物を身体の各リンパに流し込んで排泄し、リンパの流れをスムーズにするトリートメント方式です。

運動不足な人はその動きが低下しやすく
身体のコリやむくみ等の不調を引き起こします。

自分でできる身体のケアを学びましょう！！



★日時：①10月14日、10月21日 12:45~13:45 2日間
②10月28日、11月4日 12:45~13:45 2日間

★対象：女性(高校生以上)

★定員：各15名※先着順

★参加費：¥2,000 開催日にお支払ください

★申し込み方法：窓口またはお電話にてお申込みください

★申込期間：①9月10日~10月10日
②9月25日~10月25日

★持ち物★

動きやすい服装・水分・タオル

お問い合わせ・お申込み先：兵庫県立総合体育館

TEL：0798-43-1143

FAX：0798-43-1144

秋
美
人
計
画