

冬に差をつけよう！

老廃物流せる体を作るレッスン！

2022年12月22日（木）

体の下水道の大掃除♪

むくみ解消の1時間です

ひとりでの老廃物が出て行ってくれる体を

とりもどしましょう！

【こんな方にもオススメ】

- ☆食べていないのに太ってきた
- ☆体重は軽いけれど体は重い
- ☆体重は減ったけれどやせて見えない
- ☆体のだるさは年のせいだと思っている
- ☆風邪を引きやすい
- ☆便秘気味



～健康運動指導士～

日本コンディショニング協会インストラクター
山内 真由美



溜まった老廃物を流して
気持ちよい新年を迎えませんか？

（時間・場所）14時～15時・富田林市市民会館 2階展示室

（定員・参加費）先着20名・700円

（持ち物）ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル、飲み物

（問合せ・主催）富田林市市民会館（レインボーホール）・0721-25-1117

.....申込書.....

氏名 電話番号 年齢 才

あなたのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

()

2022年12月22日(木) 冬に差をつけよう！老廃物流せる体を作るレッスン！