

ぽかぽか、すっきり、軽々の体になる

# リンパコンディショニング

2023年10月26日(木)

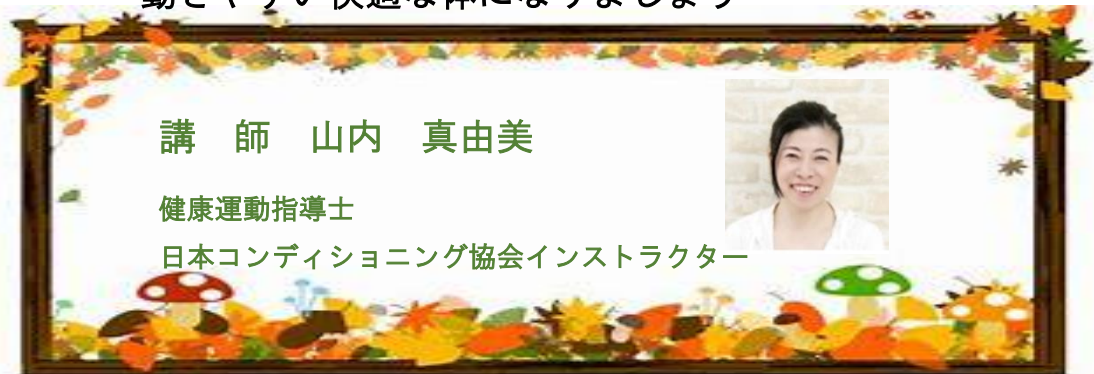
冷えだるさ重さあるところに

老廃物あり!!!!!!

体の下水道であるリンパ還流を流れ良くすることで

ぽかぽか すっきり 軽々♪

動きやすい快適な体になりましょう



講師 山内 真由美

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

時間・14時～15時 場所・富田林市市民会館 2階展示室

定員・先着20名 参加費・700円

持ち物・バスタオル、スポーツタオル、飲み物（温かいものがおすすめです）、ヒザ下、素足になれるゆったりした服装でお越しください。

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

アナタ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。

( \_\_\_\_\_ )

2023年10月26日(木) ぽかぽか、すっきり、軽々の体になるリンパコンディショニング