

リンパ美容セミナー

講師：白藤 友子 それいゆサロン

リンパマッサージは滞ってしまったリンパ液を、体の各リンパ節に流し込んで排泄し、
リンパの流れをスムーズにします。
流し方を習得し、家族皆で疲れを癒してみたいかたがでしょう！

	日程	テーマ	内容
①	10月 3日	アンチエイジング・ ヘッドマッサージ・小顔 しわ・ほうれい線	リンパの働きと流しかた 常に気になるあごの下のむくみの解消 マッサージ
②	10月17日	上腕～肩	むくみの解消マッサージ
③	11月 7日	肩こり・肩甲骨・(姿勢)	肩甲骨と肩の流しかた他
④	11月21日	腰のセラピー	腰痛の解消マッサージ
⑤	12月 5日	足(もも・ふくらはぎ) 坐骨神経他	坐骨神経痛・マッサージの仕方
⑥	12月19日	手・足の冷え解消法 まとめ	寒さ対策・手・足のマッサージ方法

日程: 上記参照 火曜日 全6回
時間: 13:30～15:00 定員: 15名
受講料: 9,000円(1回: 1,500円)
毎回専用のクリームを使用します(別途 600円)
持ち物: 大判バスタオル・フェイスタオル・お水
服装: Tシャツ・ゆったいとしたズボン・ジャージ等
※2回目よりヨガマットを持参ください。



※春学期と講座時間が異なります。

申し込み・問い合わせ

城西国際大学 生涯教育センター(D棟)

TEL: 0475-55-7685 FAX: 0475-53-2244

受付時間: 9:30～16:30(日曜・祭日除く)

