

肩こり・冷え・むくみ等の不調ありませんか？

セルフコンディショニング教室

講師：日本コンディショニングインストラクター
大河原 里美さま



日本マタニティービクスインストラクター
国際ボンディング協会 ベビーボンディングケアスペシャリスト
などの資格を持ち、県内スポーツクラブや保健センター、公民館等で保健指導をされている大河原里美さま。
体を動かしリンパや血管の流れを改善し体調を整えるコツを教えてください。



実際に床の上で全身のリンパ
マッサージをしていただきます。
タオルをご持参ください。

**日時**

令和元年6月21日(金)

場所

午後1時30分～2時30分

健康未来24(国分内科向かい)

対象者：会員・一般の方どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

主催 健康未来24 お問い合わせ先 TEL0248-94-8273