

NEW !

誰でも楽しめる
簡単なエクササイズ
教室です!

40代からの リンパドレナージュ教室

ストレッチや軽い運動でリンパの流れを良くし
老廃物を排出して代謝アップをサポートします。
むくみの解消、疲労回復、血流改善、美容効果
免疫力向上に効果があります。

木曜日 13:00~13:50

対 象 : 成人女性
定 員 : 先着25名



講 師 : 光岡 真紀 氏
**持ち物 : 運動できる服装、ヨガマット、
水筒**

体験できます
1回のみ
800円

9:00~窓口または電話にて

お問合せ先：高橋コミュニティセンター

(0565)80-4729