

ほぐして流す！

リンパトリートメント セルフケア



固まった筋肉をほぐし、リンパの流れをスムーズに整えることで老廃物や余分な水分など排出し、血行を良くし、むくみや肩こりや肌荒れなど軽減します。

セルフマッサージによりリンパの流れを整え、滞りを解消し、ご自身のお悩みを撃退しましょう♪

1回のみ参加でもOK！

※女性限定です

日 程： 6月 7日(火) 小顔になりたい！ (デコルテ・フェイシャル)
6月14日(火) 肩や首のコリをなんとかしたい！ (首・肩・腕)
6月21日(火) むくみや冷えを解消したい！ (両足)

時 間： 10:00～11:00

場 所： 北九州パレス内本館 2F 音楽室

参 加 費： 1回の講座につき 500円 (ジェル代)

募 集 人 数： 各15名

持 ち 物： 【全回共通】フェイスタオル2枚 【14日・21日】ヨガマットorバスタオル1枚

6月 7日(火) ◎デコルテが出せる服装・卓上鏡・必要な方は化粧道具。

※ヘアバントがあると便利です。

※お顔にジェルを塗布しますので、落としやすいメイクでお越し下さい。

6月14日(火) ◎肩のつけ根まで出せる服装。

6月21日(火) ◎足の付け根まで出せる服装、若しくは短パン持参。

申込み期間： 5月3日(火)から受付開始

お 申 込 み： 北九州パレス 093-651-4600

お 問 合 せ： 北九州市小倉北区井堀5-1-3



講師 毛谷 美穂

テクニカルセラピスト
セルフケアプランナー®