

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整えることで老廃物や余分な水分などスムーズに排出できるように促して血行を良くし、むくみやコリ・肌荒れなど軽減します。

セルフケアで、お悩みを撃退しましょう♪

1回のみの参加でもOK!

※女性限定です。6月に受けていない方対象です。

日程：**10月18日(火)** たるみやシワが気になる！小顔も！（デコルテ・フェイシャル）
10月25日(火) 肩や首のコリをなんとかしたい！（首・肩・腕）
11月 1日(火) むくみや冷えを解消したい！（足）

時間：10:00～11:00（1時間程度）

場所：北九州パレス内本館 10/18・25日【2F美術室】
11/1日 【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：10/18・25日【各20名】 11/1日【15名】

持ち物：【全回共通】デコルテが出せる服装(キャミソール等)・塗布したジェルが気になる方は、おしぼりなどの拭き取り用タオル持参。

10月18日(火) ◎卓上鏡・必要な方は化粧道具。
※ヘアバンドがあると便利です。
※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。

10月25日(火) ◎フェイスタオル1枚

11月 1日(火) ◎足の付け根まで出せる服装、または短パン等持参。
バスタオル1枚(マットの上に敷いて使用します)

申込み期間：9月17日(土)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

