

頭かあつま先まで ほぐして流す！ リンパセルフケア 全3回

「もっと知りたい！」のご要望により、全身セルフケアをご用意しました。

「なぜ肩や首がこったり、むくんだりするの？」

その仕組みを知り、固まった筋肉をほぐして柔らかくし、老廃物や余分な水分を排出できるようリンパや筋肉の血流をスムーズに流れるように促し、むくみやコリ・肌荒れなどのお悩みを軽減させましょう。

自宅で手軽に出来るセルフケアで、リフレッシュ♪

午後から始まる

木曜日 グループ

【時間】 13:00～15:00

【日程】 5月11日・25日
6月 8日

午前から始まる

金曜日 グループ

【時間】 10:00～12:00

【日程】 5月12日・26日
6月 9日

★スケジュール

※進行状況により内容が前後する場合がございます。

1
回目 リンパについて
(実技) 頭・顔・鎖骨

2
回目 (実技)
首・肩・腕・背中

3
回目 (実技)
お腹・お尻・足全体

時間配分：最大120分〔内訳⇒実技90分・質疑応答30分程度〕

※ 進行状況により時間の誤差があります。

質疑応答がない場合などは早く終わることもございます。

場 所：北九州パレス内本館 【2F 美術室】

参 加 費：全3回 5,000円 (内教材費2,400円)

募 集 人 数：木曜日グループ 10名・金曜日グループ 10名

持 ち 物：お申込時に持ち物リストをお渡しします。

例) フェイスタオルやバスタオル・鏡など

申込み期間：4月4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：北州市小倉北区井堀5-1-3