

優しい香りで整う、女性のための アロマリンパストレッチ講座 参加者募集

心地よい香りに包まれながら、ゆったり身体をほぐしませんか？
心を癒し、リンパの流れを整えることができる癒しの講座です。

01 『初級！ゆるっと
リンパストレッチ』

6/15 Monday
10:00~11:30

座ったままでリンパを流し、身体を緩め、ストレッチは寝ころんだままで！

02 『中級！しっかり
リンパストレッチ』

7/15 Wednesday
10:00~11:30

リンパを手で流した後、ストレッチ～最後は立つポーズで体幹づくりも！

詳細・お問い合わせ

場 所 吉身公民館 1階 和室
※市役所駐車場をご利用の際は、窓口にて無料駐車券を発行いたします。

定 員 15名

参加費 各回 1,000円
(受講料 500円、教材費一式 500円)
※教材のオイルクリームはご自宅で3~4回ほど使えます。

持ち物 運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル (オイルクリームがついても良いもの)

申込み期間 6/1 (月) ~ 6/10 (水) 吉身公民館窓口で申し込むか、直接お電話でお申込みください。

講 師

**Active
Aroma
Association** 代表 **KAORI**

大手スポーツクラブにてパーソナルトレーナーとして活躍後、『女性のためのアロマリンパストレッチ』の講師として公民館などで講座を実施。また、自宅店舗にて、アロママッサージの施術も行っている。

吉身公民館
平日 9:00~16:45

電話 077-583-1650