

美温活リンパストレッチ

体温を上げて身体の免疫をアップさせましょう！

温活を習慣化！



参加費
1000円/1回
予約不要！



体温UPできれいに痩せる

免疫UP

ツボ押しやリンパ流しで体を内側からポカポカ温め、美しさを手に入れるための冷え脱却！エクササイズです♪

講師：辻 幸子
Sachiko Tsuji

資格：健康運動指導士
健康経営エキスパートアドバイザー
リンパビクス
美温活リンパストレッチ®



時間 10:00-11:00

日程 8/15 9/19
10/17 11/28

場所 コミュニティルーム1

定員 先着20名

対象 16歳以上