

冷え対策で冬を乗り切ろう！

リンパマッサージのすすめ

1/19(日)

1人20分間の相談です

10時～12時

担当：茂木清美 (リンパマッサージセラピスト)

リンパマッサージは、ご自宅でも簡単に
行うことができます。

リンパマッサージを行うことで、手足の
浮腫みの軽減や血行改善にも繋がります。
相談会は、先生と1対1で相談ができるので、
個々の悩みに沿ってアドバイス
ができます。

相談中に
セルフマッサージのやり方を
手や腕にマッサージを行いながら、
お伝えします。



会 場：アワアブルー多摩トレーニングルーム

申込方法：電話、またはトレーニングルーム受付にてお申込み
ください。※先着順

参加方法：トレーニングルーム入場券にてご入場ください。
(大人：310円、シニア：150円)

※年間券をお持ちの方は、年間券にてご入場ください

問合せ：アワアブルー多摩トレーニングルーム ☎ 042-338-7667