

リンパマッサージ教室

リンパについて学び、リンパを流していきます。
家でも出来るストレッチを、実際に体を動かして学びます。

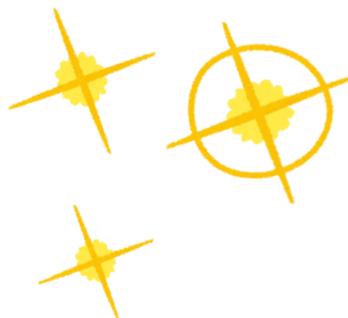
1日目

日時：12月7日(木) 10時～正午
場所：成東中央公民館 第1会議室
持ち物：鏡、フェイスタオル
教材費：1000円



2日目

日時：12月21日(木) 10時～正午
場所：成東中央公民館 講堂
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル
教材費：1000円



*2回連続講座です。

*2日間とも軽装でお越しください。

対象：山武市在住・在勤・在学

定員：15名

募集期間：11月4日(土)～11月18日(土)
(6,7,13日の休館日を除く)

申込方法：成東中央公民館窓口または電話
TEL 0475 (82) 3641