

温活しませんか？

リンパストレッチ
& フットケア

リラクゼーション

美温活



リンパストレッチ

スロー筋トレ

普段から疲れやすい、便秘気味である、低血圧気味である、肩こり腰痛で悩んでいる、ぐっすり眠れない……。もしかすると、カラダの冷えが原因かも。

冷えは、美容と健康の大敵です!体温が1度下がると、基礎代謝が12%、免疫力が30% 低下し、病気への抵抗力が弱まったり、痩せにくい身体になります。理想の体温(36.5度~37.1度)を目指しましょう♪

日時:令和2年10月4日(日) ①13:00~14:00 ②14:30~15:30

講師:山本 和美先生(美温活リンパストレッチトレーナー)

場所:Uホール イベントホール

受講料:会員 500円 非会員 1,000円

定員:各15名(申込み順)

持ち物:タオル、飲み物

申込み:受講料を添えて、Uホール窓口まで、お申込み下さい。

☆9月14日(月)9:00~申込み開始※お申込み後の受講料の返金はできません。

お問合せ:遊・Uクラブ受付窓口(Uホール内) TEL 64-1437

担当(大沼、寺田)

※新型コロナウイルス感染症防止のため、施設・用具のこまめな清掃、消毒を行っております。なお、受付にて、検温、手指の消毒を行います。ご来場の際には必ずマスクの着用をお願いいたします。

-----切り取り線-----

『美温活リンパストレッチ』受講申込書

フリガナ		
氏名	(才)	
会員NO.		男 ・ 女
住所		
TEL		
受講料	円	入 ・ 未 担当者