

操体法 + リンパセラピー

関節をほぐして体を整えていきます！

6/22(金)

10:00~11:30

無料体験会

お一人様1回限りです

肩や体の歪み、むくみを解消！



講師 細川雅美

M'S 操体法教室主宰
日本操体法学会正会員

リンパ

老廃物を流してキレイなからだに！

筋トレ

自分のからだの重さで筋力をつける！

リラックス

自分でストレスをコントロールする！

持ち物 動きやすい服装、5本指靴下

通常講座 第1・2・3・4 (金) 10:00~11:30 4,800円(税抜)/月