

身体を整えるセルフケア講座

参加費：通常6,000円 ➔ 特別価格3,000円

(テキスト・スイーツ・ドリンク付き)



優しく触れて なでて ゆらすだけ

こんなことはありませんか？

- ・腕が上がらない
- ・平らなところをつまづく
- ・お顔のハリやくすみ・・・、むくみ など

むやみに押したり、もんだり、ストレッチ
…していませんか？

それは逆効果ですよ。簡単なケアで
筋肉がゆるみ身体が軽くなります。



日 時：12月4日（土） 13：30～15：00

15：00～交流会（フリー相談会）

場 所：焼津温泉 元湯なかむら館 2階スタジオルーム

持ち物：筆記用具・鏡・水分補給

定 員：15名

お申込：なかむら館 ☎ 054-628-4397

または、店頭・ホームページ

講 師：美濃輪知寿子

さとう式リンパケアインストラクター・MRTマスター・
セルフケアマスター・タイワヒト・感カード調魂師。
自宅サロンにて施術・講座・セッションを開催。出張施
術・講座もしています。



CHIZUKOMINOWA