

2022年度 自分で簡単にできるリンパケア & 身体の整え方

≪講座のねらい≫

- ・優しく触れて揺らすだけの目からうろこの簡単なリンパケアで身体を整え
楽になりお顔のリフトアップにもつながるケアをつたえます。
- ・いくつかのケアの中からお気に入りのケアを見つけて習慣にしたいです。

≪カリキュラム・日程≫

曜日	第2、4火曜日	講師	わたなべ ひろみ 渡邊 宏美 先生	
時間	10:30～12:00	会場	学習室1	
回数	8回	受講料	初回までに窓口で お支払いください	4,000円 = 1回500円×8回
定員 人数	15人	その他 費用	初回、講師に お支払いください	資料代等 500円/年間

No.	日程	内 容
1	6月14日	セルフケアで注意すること、リンパケアの理論。簡単なケアを体感。目標
2	6月28日	前回の復習、テキストのケアを順次
3	7月12日	前回の復習、テキストのケアを順次
4	7月26日	前回の復習、テキストのケアを順次
5	8月9日	前回の復習、テキストのケアを順次
6	8月23日	前回の復習、テキストのケアを順次
7	9月13日	前回の復習、テキストのケアを順次
8	9月27日	全体の復習 これからケアを続けていくために

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

≪持ち物・服装≫

- ・ヨガマット
- ・水分補給用の飲み物
- ・運動しやすい服装
- ・タオル
- ・手鏡

≪受講に関する諸注意≫

- ・セルフケアは自己責任の上、無理のないよう行ってください。