

# スツキリンパで美しく！ @ネコノテカフェ

昨年夏のカフェでの講座、好評につきアンコール開催です！座ってできるマッサージや軽い運動でリンパの流れを良くしましょう。今回はデコルテやバストを重点的に行う特別編(女性限定)。

デコルテまわりを美しく、自信を持ってTシャツ・ノースリーブを着こなす夏に♪  
※「スツキリンパ」は一般社団法人あすぽ「チャージ！」のレッスン名称です。

日時 2017年7月25日(火) 10:30～11:30

会場 「ネコノテカフェ」(南足柄市塚原 2706・塚原駅すぐ)

講師 増田智子(「一般社団法人あすぽ」講師・日本体育協会公認  
スポーツリーダー・リンパインストラクター)

会費 1000円 \*フキ特典:講座参加者がランチされた場合、消費税分サービス

服装 動きやすい服装(持ち物はお財布と汗拭きハンカチでOK)

定員 15名(定員になり次第締切) \*申込みが5名に満たない場合、開催延期となります

申込み 以下いずれかの方法で、氏名・電話番号をご連絡下さい。

☛あすぽ会場またはメール [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp)

☛ネコノテカフェ店頭 またはTEL0465-72-7725

締切 7月20日(木)まで ※定員になり次第締切



楽しく、気軽に参加  
できるレッスンです♪



お問合せ 一般社団法人あすぽ

メールアドレス [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp)

TEL 090-8013-5541(秋葉) HP <http://asupo1.com>

Facebook [facebook.com/asupo2009](https://www.facebook.com/asupo2009)