

スッキリンパ・DX (デラックス)

◆忙しい師走に向かうこの時期に、スッキリンパの特別イベントレッスンで体を整えませんか? ◆
リンパを流すレッスンに加え、全身調整につながる骨盤調整を音楽やリズムに合わせて行います
軽やかな音楽と動きでいつもより汗をかいて、スッキリした爽快感と整う感覚を味わいましょう

日時と会場	11/20(月) Aクラス 9:20~10:20 (60分) ・ 山北町健康福祉センター多目的室2
講師	増田智子先生 (スポーツリーダー、リンパインストラクター、b-i スタイリスト)
服装・持ち物	動きやすい服装 フェイスタオル、飲み物、ヨガマット、 着替え (かなり汗をかくので、 着替えがあると安心です。特にBクラスに続けて出る方は必要です)
定員と締切	25名、11/13(月)迄 (定員になり次第締切)
会費	パスポート会員: 200円 チケット会員: 800円 ビジター: 800円
託児	託児あり。11/13(月) 正午迄に申込み必要
申込み	11/13までに会場またはメールにてお申込み下さい タイトル: 「スッキリンパDX」、本文に参加者名、会員の方は会員番号

