

# からだにやさしい リンパストレッチ

「**B & G 体育館**」にて**好評開催中!!**

**リンパマッサージ&ストレッチで  
楽しく体を動かしましょう♪**

**リンパセルフマッサージで  
老廃物の流れを良くします!!  
ストレッチで柔軟な体に!!  
体の中から外からセルフケア!!**



トレーナー：**竹内 真弓**（たけうち まゆみ）  
★身体調整セラピスト・タケウチダンススクール代表★

- 曜日：木曜日 ※月4回(日程表を確認ください)
- 時間：19時～20時15分 ※75分間
- 定員：10名程度※先着順、事前予約は必要ありません
- 参加費：1回800円または月3000円(月4回分)
- 持ち物：ヨガマット(大きいバスタオル)、動きやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物など

問合せ：田野体育館 TEL0985-86-0220 (月曜休館日)