

# ボディケア・リンパ教室

自宅でも出来るリンパケアで体の中からデトックスしてキレイに。

軽めの筋力トレーニングとストレッチの後、マッサージを行います。

疲労回復・凝りやむくみの解消・身体の活性化・ダイエット効果が期待できます。

## ●開催日時●

隔週月曜日

10:30~11:30

●定員● 15名

●料金● 1回700円

●予約優先●

●予約受付開始日●

毎月25日から



誰でも簡単♪  
セルフケア!  
セルフマッサージ!



持ち物  
タオル・飲み物  
動きやすい服装で  
お越しください



県立武道館HP

ご予約・お問い合わせ 長野県立武道館 ☎0267-78-5370

営業時間9:00~21:00 休館日 第1.第3月曜日 (祝日の場合は翌日が休館日) /年末年始