

♪ 深い呼吸を意識して 気持ちよく 楽しく ♪



# リンパストレッチ運動

動きやすい服装で・ヨガマット(バスタオル可)・  
お水・フェイスタオル ご持参ください

- 場所：●さらら仁川 (阪急仁川駅前)  
●宝塚市立中央公民館 (阪急逆瀬川駅)  
●STUDIO ERINA (阪急新伊丹駅すぐ)  
●個人宅・・・他

場所により条件が異なるため、体験ご希望の方はお問合せください

✿ 服着たままできる やさしい ✿



# リンパケア

リンパの流れを良くするお手伝いをします  
締め付けないラクな服装でお越しく下さい

場所：●STUDIO ERINA (阪急新伊丹駅すぐ)  
ご予約のない日は不在です ご確認ください

その他、場所・日時など ご相談ください

連絡先： オートリンパアドバイザー (長谷川)

✉ na\_-.hohohosmail8pi@docomo.ne.jp

☎ 090-7350-5424

