

リンパを流すフィットネス

# Lym-Flow

## リム・フロー

☆期待できる効果

脊柱・骨盤を  
整え姿勢改善

肩こり腰痛の改善

ストレスの軽減

自律神経を整え  
心の安定



松浦 亜紀子先生 (e-エクササイズ®開発者・代表)

9 / 8 ・ 15 ・ 29 (火) (全3回)

13 : 30 ~ 15 : 30 三和体育館 定員 30人

準備物：ヨガマットかバスタオル、お飲み物

なんとなくの不調我慢していませんか？  
「もっと動ける！もっと楽しめる！」  
元気な今こそ体の回りを整えましょう！

・私たちが目指すもの!!それは美しく歳  
を重ねていけるカラダ  
リンパと一緒に「疲れやこり」「ストレ  
ス」を流しませんか？

＜お申し込み方法は3つ＞

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②ハガキ1枚持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

申込締切8/31

無料

