♪うたってリンパ♪

リンパを流して　『健康　イキイキ！！』講座

『うたってリンパ』の DVD に合わせて　全身をマッサージしましょう。
・・・・・歌詞でマッサージの手順をお伝えしています。

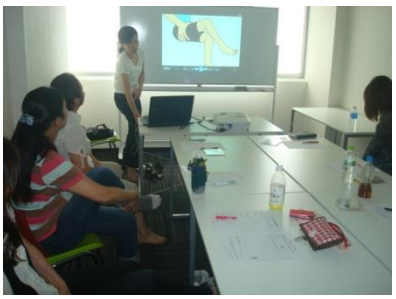
たった１回の講座で、お顔以外全てのマッサージ方法がわかっちゃう～

自分でマッサージを続けてやると、こんなことに効果的。
健康・・・全身のだるさ・肩こり・むくみ・冷え性など
美容・・・小顔・デコルテすっきり・ウエストシェイプ・美脚
癒し・・・ストレス解消など

☆日時　１０/26（土）　11:00～　12：00～　１４：００～　１５：００
全４回　各時間３０分ほど　内容は全て同じです。

☆対象　どなたでも
☆参加費　５００円
☆持ち物　なし

リンパマッサージは体内に滞った老廃物や毒素をリンパ液にのせて排泄するものです。
どなたでも、どこでも、簡単に出来るマッサージです。　（洋服の上からでも出来ます）
マッサージの方法を身につけ、いつまでも、若く、元気に、キレイでいましょう！！！



Mages　マージュ　大多和　真弓
携帯　090-5004-2599
Mail　mages@po.dws.ne.jp
HP　http://mages.jp