

# リンパマッサージの 浮腫み軽減と デトックス効果について

担当：茂木清美（リンパマッサージセラピスト）

会場：アワアブルー多摩トレーニングルーム

5/19 (日) 10時~12時

1人20分間の相談です

リンパマッサージは、ご自宅でも簡単に行うことができます。リンパマッサージを行うことで、手足の浮腫みの軽減や血行改善にも繋がります。

相談会は、先生と1対1で相談ができるので、個々の悩みに沿ってアドバイスができます。

相談中にセルフマッサージのやり方を手や腕にマッサージを行いながら、お伝えします。

申し込み方法：電話、またはトレーニングルーム受付にてお申し込みください。※先着順

参加方法：トレーニングルーム入場券（大人：310円、シニア：150円）にてご入場ください。

※年間券をお持ちの方は、年間券にてご入場ください