

冬のビューティーレッスン

ビューティーペルヴィス® 筋膜ケアシリーズ

『美脚』

筋膜ストレッチ
& トリートメント

Beauty Pevis

テーマ：『美脚』

このプログラムでは機能的な脚、痛みのない脚を目指します。

筋膜ストレッチは“つかんで動かす”ことで筋肉の奥に働きかけ筋膜の状態を良くしていきます。オイルを使いトリートメントしながら蓄積した老廃物の流れをスムーズにしなやかな筋膜を作り自身の機能美を引き出します。セルフケアで冷えやむくみを解消し美しい脚に！O脚X脚改善にもおすすめです。

日時：12月19日(水)
10:15~11:30(75分)
場所：水郷体育館 軽体育室
対象：一般女性
講師：坂口 悦子
定員：10名
受講料：2,000円 オイル代500円
持ち物：バスタオル、脚が出せるウェア
申込方法：窓口またはお電話でお申込み下さい。
(定員になり次第締切となります)



お問合せ & お申込み

水郷体育館 ☎029(823)4811

〒300-0835 土浦市大岩田1051 (霞ヶ浦総合公園)