

~体のだるさ・むくみ・冷えに効果的~

# リンパボディケア

このポーズは  
レッスンと関係ない  
ので安心してご参加  
ください♪

**【日時】 8月31日（土）**

**17：15～18：15**

**【場所】 GermaHot**

**【担当】 chisaka IR**

ストレッチ、エクササイズで筋肉をほぐし代謝を上げ、オールハンドのリンパマッサージで体の毒素を排出していきます。

