

美温活リンパストレッチ



辛い冷えから来る症状に悩んでいませんか？

「冷えは万病のもと」と言われています。
 皆様ご自身の体温 **36.5度~37.1度** ありますか？
 36.5度ない方は要注意。体温は **1度** 下がると **37%** も免疫力が
 下がると言われています。
 痩せにくい、むくみ、便秘、疲れやすい、肩こり腰痛、寝不足な
 どは、身体の冷えが原因かもしれません。
 リンパを流して、自律神経を整え、体温を上げる習慣を身につけ
 ることで、**きれい**に痩せながら**健康**な身体を手に入れましょう！



まずは**1回体験**にご参加ください

- ・毎週火曜日 12:10~13:10 (60分)
- ・長居プール スタジオ
- ・16歳以上 定員14名
- ・2ヵ月/全8回 6,880円 (来館申込みのみ)
 初めての方1回体験 860円 (事前申込み TEL 可)
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・詳しくは→ pool.nagai-park.jp



【長居プール 06-6609-1580】

温活習慣で免疫力を高めま
 しょう。老若男女問わず
 お待ちしております。



担当 杉山

日本美温活リンパアカデミー公認講師