

リンパストレッチヨガ

毎週水曜(19時~20時)★1回500円★

全身をセルフリンパマッサージ！！


特に足をメインにほぐしていきます！！

リンパを流すことで血流がよくなりむくみ解消や
コリの改善につながります！！カラダがポカポカ
してきますよ♪



講師：山本インストラクター
場所：日南市多目的体育館
料金：1回500円(ワンコイン)
定員：15名程度(事前予約)
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の 
はじめました！！
イベント情報や施設情報を
いち早くお届けします！

友達大募集

