

# 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：各回15名程度  
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

