

秋祭りinナップスタジオ体験会



40  
分間

冷え解消！セルフ温活術

# 無料体験会

10月13日(日)

10:30~11:10

先着15名様

スポーツクラブNAP

『冷え』は万病のもと！

冷えは便秘や肩こり、不眠などのさまざまな不調の原因となるだけでなく、免疫力を低下させる大きな原因の一つなんです。

風邪やインフルエンザが流行る季節、免疫力の低下はぜひとも避けたいものです。

体験会では体温を上げて冷えを解消する方法をお伝えします！



つらい肩こり

腰痛

むくみや足のだるさ



講師 石光裕見子

- スポーツクラブNAPインストラクター
- 美温活リンバストレッチ協会  
マスター認定講師



簡単なツボ押し  
リンパ流し

で解消しましょう！

お申込み・お問い合わせ

スポーツクラブナップ ☎ (083) 932-1717