

祝日プログラムレッスン

栄養 *With* トレーニング

【テーマ】 むくみ知らずな身体を作ろう！

【日程】 12/23 (土祝) 12:45~13:15

【場所】
第2スタジオ

むくみの原因は？

むくみの原因を
知ることで
改善すべきことが
見つかるかも!?

【担当】
日比野

**食べ物で
予防しよう♪**

むくみ解消効果が
期待できる食材を
ご紹介します♪

**自宅で簡単！
リンパマッサージ**

簡単なセルフケアの
方法をご紹介します★

※スタジオフリー教室です。施設ご利用のお客様は、どなたでもご参加いただけます♪

品川健康センター