

特別プログラムレッスン

栄養 *With* トレーニング

【テーマ】 むくみを改善しよう！

【日程】 10/8 (月祝) 12:10~12:40

**【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
改善すべきことが
見つかるかも!?

**【担当】
元治**

**食事で
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