

リンパケア講座

美々杏の

ダイエット術



食事制限・運動・サプリメント不要

女性の味方 美々杏が、スタイルアップする方法を伝授！

好きなものを食べて、好きな服を着て、好きなところへ出かけて、ストレスフリーになる。

リンパケアなら、代謝のよい痩せやすい身体になり、ウエスト、ふともも、二の腕等の『部分やせ』も可能。

ダイエットを終わりにして、心を自由にして、好きなことをしましょう！

《さとう式リンパケア講座》

- ◆ 無料講座
金山 4/19 (水) 12:30~13:30
- ◆ 初級講座
金山 4/19 (水) 10:30~12:30
上社 5/30 (火) 15:00~17:30
- ◆ 初級練習会
金山 4/19 (水) 13:30~15:30
- ◆ 上級講座
金山 4/26 (水) 10:00~14:00
- ◆ 上級練習会
金山 4/26 (水) 14:00~16:00
- ◆ MRT(筋ゆる)基礎講座 (メイン講師小田先生)
上社 4/18 (火) 15:00~17:30
- ◆ MRT(筋ゆる)応用講座
金山 5/18 (水) 10:00~14:00
- ◆ 個人セッション(限定二名)
金山 5/18 (水) 14:30~15:30
5/18 (水) 17:30~18:30
- ◆ ダイエットセルフケア講座
上社 5/30 (火) 10:30~12:30
- ◆ セルフケアマスター養成講座 金山
土曜 3/25、4/22、5/27 10:00~17:00
- ◆ オープン練習会(受講した手技の練習できます)
土曜 3/25、4/22、5/27 10:00~17:00
- ◆ セルフケアレッスン (メイン講師小田先生)
上社 4/18 (火) 13:00~15:00
- ◆ インソール (メイン講師小田先生)
上社 4/18 (火) 体験会 10:00~10:30
基本講座 10:30~12:30

ハストアップ・ウエストダウンも
女性限定だから安心！

女性限定だから安心！

《ダイエットウォーキング講座》 金山

- ◆ 体験レッスン 5/18(木) 16:00~17:00
- ◆ ベーシック講座(全5回) 10:30~14:00
- ★ 土曜日コース
 - ① 5/13 (土)
 - ② 6/3 (土)
 - ③ 7/1 (土)
 - ④ 8/12 (土)
 - ⑤ 9/2 (土)
- ★ 日曜日コース
 - ① 3/5 (日)
 - ② 4/2 (日)
 - ③ 5/14 (日)
 - ④ 6/4 (日)
 - ⑤ 7/2 (日)

美々杏

- ・さとう式リンパケアインストラクター (上級講師)
- ・国際ウェルネス協会認定セルフケアマスター
- ・国際ウェルネス協会認定 MRTマスター
- ・ウォーキングスタイリスト

HP <http://purewalking.com/>

ブログ <http://ameblo.jp/14a14a95a/>

FB <https://www.facebook.com/bibianwalking>

お申込はこちら↓



Tel 080-6914-5592(平日9-18時)

Mail vivian@purewalking.com