

楽ちゃん健こう法

～楽健法二人ヨーガ体験～



**踏んで元気！
踏まれて元気！**

『楽健法』とは…2人一組になり、お互いの体を足で踏みほぐす健康法です。踏み手は踏むことで足腰が鍛えられます。受け手は踏まれることで硬くなった筋肉がほぐされ、全身の血液やリンパ液が循環し、デトックスの効果にも繋がります。踏んで踏まれて元気で快調！ご家族や友人同士など、気軽にできる楽健法を、ぜひ体験してみませんか？

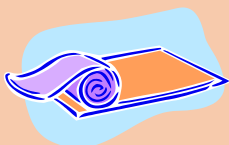
*** 持ち物 * * * * ***

・大判バスタオル(できるだけ大きいサイズのもの)

・汗拭きタオル

・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **4月18日(水)**

※3月19日(月)14時より 申込受付開始

◆時間 **13時30分～15時30分**

◆参加料 **500円**

◆定員 **12名(先着順)**

◆講師 **佐藤 充子 氏**
(盛岡楽健法友の会代表)

◆会場・主催 **サンライフ盛岡**

お申込み

お問合せ

サンライフ盛岡

住所：盛岡市仙北二丁目4-12

電話：019-635-9600

FAX：019-635-9601

メール：sunlife@iding.org