

リンパストレッチ ワークシヨップ

体が硬い方でも大丈夫です！！

丁寧に説明をしながら簡単なポーズをとっていき、無理なくゆっくり進めていきます。

また、リンパストレッチはヨガ・ピラティス・バレエの要素が入っていて

より様々な効果を高めるために独自に呼吸法も取り入れている、気持ちの良いレッスンです♪

そしてこのレッスンは…「私がお母さんになった経験も活かして、お母さん達のために何かしたい！」

という強い想いからできました。(お母さん以外にも、いろんな方々が受けてくれています☆)

心身ともに正に良い事づくめ！！

1. 不調を改善！(頭痛、肩こり、腰痛、更年期障害など)
2. 部分やせ！(二の腕、ウエスト、ヒップ、太ももなど)
3. アンチエイジング！(しみ、くすみ、ほうれい線など)
4. メンタルケア！(イライラ、うつ、不眠など)
5. 不調を予防！(物忘れ、高血圧、糖尿病など)

～ 日時 ～

7月8日(月) 10:15～11:45

※8月は諸事情により休講とさせていただきます。

また9月より、よろしくお願い致します☆



レッスン料

1レッスン / 1,000円

※その都度、現金でお願い致します

場所

香美市立移住定住交流センター

(香美市土佐山田町本村 214)

◎駐車場はございます

服装・持ち物

・運動のできる服装 ・ヨガマット(バスタオル OK)

・汗拭きタオル ・飲み物

講師プロフィール

横山 知秋(山形県山形市出身)

5才よりクラシックバレエを習い、

19才でジャズダンスに転向し上京。23才で、

N,Yの BROADWAY DANCE CENTERに

留学。翌年帰国し、地元や東京で幅広く

活動。27才で、スガジャズダンススタジオの

インストラクターとして高知へ。結婚を機に

ダンスから離れ、専業主婦として育児に奮闘していたが

2017年6月より再スタート！！

・東北ジュニアバレエコンクール 入賞1位

・矢沢永吉コンサート バックダンサー(横浜国際競技場)

・Dragon Ash プロモーションビデオ出演

・郵政省 簡易保険 CM 出演

・テアトルアカデミー-天空組ミュージカル ゲストダンサー



前日まで、メールでのご予約をお願い致します！

rinpa201706@yahoo.co.jp