



# リフレクソロジー 体験会



乱れがちな自律神経の整え方お伝えします  
全身のリンパを流しつつ、足裏から心と身体を軽く…  
そして健康に導く時間にしましょう！

7/29(火)

11:30~12:30

1F 研修室

自分で行なう「セルフリフレクソロジー」となります。

全身の緊張をゆるめる効果があります。

仲間やご家族同士でもぜひご参加ください。

※運動前はお勧めしません

- ・電話または窓口にてお申込みください。
- ・お申込後、1週間以内に事前支払いをお願いいたします。  
支払い後の返金はできません。
- ・空きがあれば当日参加が可能です。
- ・パウダー等使いますので気になる方は拭き取り用のタオルを  
ご持参ください
- ・動きやすい服装をお勧めします

## 料金

1人 ¥700

※事前申込制

## 定員

15名

## 講師

リフレクソロジスト

奥山 聖子

保土ヶ谷スポーツセンター

☎ 045-336-4633

施設  
HP

