

セルフ リフレクソロジー



足裏の反射区へほどよい刺激をあたえることで、心身の不調をケアし、健康維持や美容のサポートに効果が期待できるリラクゼーションです。

2026年1月20日(火)

11:30~12:30

1F 研修室

持ち物：飲み物、足ふき用タオル

自分で行う「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。
- ・ひざから下が出せる服装でお越しください。
- ・記録用の写真撮影をします。SNSに使うこともあります。

料金

1人 ￥700

※事前申込制（先着順）

定員

15名

講師

ロイヤルセラピスト協会
認定講師

奥山 聖子

保土ヶ谷スポーツセンター

☎ 045-336-4633

施設の情報
INSTAGRAM HP

