

キレイ女子応援 レッスン♪

しゅうまつ あさびかつ
週末♡朝美活

頑張る自分へのご褒美レッスン
週末の朝に リセットして
美しく・健康なカラダ作りをしましょう!!

Miracle 美活インストラクター ^{すずき みき} 鈴木 未来

週末の朝に、美と健康づくりを応援します♡
「My カルテ」を作成しセルフチェックを行っていきます。
一週間の疲れを癒し、ご自身の健康と美に向き合って健康で
美しいカラダを保ちましょう。
毎回テーマを変えて、美にアプローチしていきます。
皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。



「むくみ解消編」

3/11(土) 9:30～11:15

セルフリンパマッサージで
むくみや疲れを解消しましょう♡

「小顔編」

4/8(土) 9:30～11:15

顔の老廃物を流して
アンチエイジングしましょう♡

「姿勢改善編」

3/25(土) 9:30～11:15

姿勢をセルフチェックして
気になるところをケアしましょう♡

「バストアップ編」

4/22(土) 9:30～11:15

いらないお肉を集めて
バストアップしましょう♡

【受講料】 各1回 ￥700

【申込み方法】

サンライフ藤枝 窓口又は TEL054-644-3012

〒426-0033 藤枝市小石川町 4-1-11

場所：サンライフ藤枝 2F 研修室

定員：25名(先着順)

服装：動きやすい服装

持ち物：ヨガマット、水筒

指定管理者 太平ビルサービスグループ