

リフレクシユリンパ体操

身体のむくみ、肩こりを緩和します。また筋力UPすることで冷え症、低体温症を改善し、自己免疫力を高めます。

開催日 **水曜日 14:15~15:15**

開催期	月	練習日	参加料	継続受付期間※	一般受付開始日
第1期	4月	6日 13日 20日 27日	10,200円	継続受付なし	令和4年3月5日(土) 午前10時30分~
	5月	11日 18日 25日			
	12回	6月 1日 8日 15日 22日 29日			
第2期	7月		6,800円	6/15(水) s 6/22(水)	令和4年7月9日(土) 午前10時30分~
	8月	3日 10日 24日 31日			
	8回	9月 7日 14日 21日 28日			
第3期	10月	5日 12日 19日 26日	9,350円	8/24(水) s 8/31(水)	令和4年9月10日(土) 午前10時30分~
	11回	11月 2日 9日 16日 30日			
	12月 7日 14日 21日				
第4期	1月	11日 18日 25日	9,350円	11/16(水) s 11/30(水)	令和4年12月10日(土) 午前10時30分~
	2月	1日 8日 15日 22日			
	11回	3月 1日 8日 15日 22日			

※継続受付期間とは、参加者が優先的に次期教室の継続申込みができる期間(第1期申込時は設定なし)

講師 **宗石則子先生(リンパ健康セラピスト、(株)あい・愛マインドインストラクター)**

場所 **ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館) フィットネスルーム**

受付方法
・電話にて先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。
・電話予約の後、指定する期間内に来館し参加申込書と参加料(現金のみ)を添えてお申し込みください。
・申込み、問合せは午前9時から午後6時までです。

参加対象 **一般**

募集人員 **15名**
・第2期以降は継続して参加される方を優先して受付しますので、募集人員は各期毎で変動します。
・一般受付の募集人員は上記の継続受付期間終了後、お問合せください。
・各期初回の1週間前までの申込者が募集人員の半分以上の場合は開講しない場合があります。

持ち物 **運動のできる服装、タオル(大きめのもの)、飲料水**

その他
・申し込み時に教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。
・参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんので御了承ください。
・いただいた個人情報は当事業のみに使用します。
・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

※マッサージオイルを使用します。



主催 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
主管 愛知県体育館
後援 愛知県教育委員会

申込・問合せ先 **ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)**
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1
(地下鉄名城線市役所駅⑦番出口より北へ徒歩5分)

☎ (052)971-2516

★来館には公共交通機関または自転車をご利用ください

ネット検索は **ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)** で!!