



この時期だから

施術室 優しい手



親子でレッスン

5月1日(土)~6月30日(水)

プライベートレッスン1回1組のみ(60分)

お子さんは小学生以上

(大人の親子也大歓迎!)

会場：優しい手スタジオ
美里町桜木町60-1
(ファミリーマート素山店向い)

5つのコースからお選びください

①癒しのハンドマッサージ・コース

手が気持ちいいのはもちろん、心を癒す効果が高く、スキンシップや傾聴の技術として注目されています。

②簡単フットマッサージ・コース

もっとも簡単な方法で、足裏から膝上まで気持ちよくマッサージします。足が疲れている大人や、成長期のお子さんにもおすすめです。

③姿勢のレッスン・コース

姿勢が悪いと集中力が続かないし、疲れやすくなります。毎日の習慣なので、親子で一緒に覚えて、お互いに注意してあげるといいですね。

④のびのびストレッチ・コース

体がカたい人向けのプログラム。大人は腰痛・肩こりなどの改善に効果的です。子供はけがの予防に役立ちます。

⑤便秘解消お腹ケア・コース

足ツボ・腸もみ・ストレッチ・筋トレで安全に便秘を解消しましょう。



講師

東 順子 (ひがしじゅんこ)

身体づくり

インストラクター

施術室優しい手代表

③④⑤は大人のおひとり受講も可能

費用：おふたりで 3,850円(教材費・税込)

おひとり受講でも同じです。

持ち物：水分補給用の飲み物

※タオル、オイル等必要な教材は全てこちらでご用意します。

申込・問合せ 0229-32-5473

<https://www.yasashiite.online> [お問合せ] より

ご都合の良い
日時をご予約
ください。
土日祝日も可

