

大人気！！

健康的に美しくなる

～お金もかからず、ご自分で簡単にできる～

リンパマッサージ&エクササイズ講座

今、健康的に美しくなることで話題のリンパマッサージ！
リンパマッサージをすることで、からだの老廃物が体外へ排出され、からだが温かくなり健康的に美しくなれます。
でもどうやったらいいのかわからない、エステに通わなくちゃいけない！と、そんな風に考えていませんか？
実はリンパマッサージは、自分で、ご自宅で簡単にできるのです。
カルチャースクールK I ZUNAでは、このリンパマッサージをご自宅で続けられるように、楽しく学べる講座を開始いたします。
毎日おいしいものを楽しく頂くために、毎日を元気に過ごすために、ぜひリンパマッサージの習得に挑戦して下さい！



リンパマッサージとは・・・

リンパマッサージとはリンパの流れをスムーズにするマッサージのこと。老廃物、毒素や余分な水分を排出させる美容・健康法です。生活習慣や環境によって流れにくくなったリンパ液をマッサージによって体内にきちんと流してゆくようにするのが、リンパマッサージです。自分でしっかり習得すれば、自宅で手軽にできますし、お金もかからず健康的に美しくなることができます。ダイエットだけではなく、疲労回復やお肌のハリなども期待できます。

■体験講座

まずは、体験してみてリンパマッサージがどんなものかを知りたい方はこちらをおすすめします！

1回目：2009年11月19日（木）18時45分～20時45分

2回目：2009年11月26日（木）18時45分～20時45分

受講料：5,250円（税込）

■レギュラーコース

毎週定期的に受講することで、毎日の生活に癒しの時間を作りたい方はこちらがおすすめです

2009年12月～毎週木曜日 18時45分～20時45分

定員10名

受講料：18,900円/月（週1回・月4回コース）

9,450円/月（月2回コース）

5,250円/月（月1回コース）

※どちらの講座も、動きやすい服装に着替えをお願いします

講師：TAKESHI先生

高校在学時よりモデルとして活動開始。サンローランなどで活躍していたモデルに師事し、現在のモデルウォーキングや通常のウォーキング、リンパの流れを良くするストレッチ、姿勢矯正などを確立。現在も現役モデルとして仕事をする傍ら、モデルを目指している方や美しくなりたい方に指導



撮影日：2009年6月



撮影日：2009年10月

-11kg

セルフリンパマッサージを始めて、4ヶ月で11kg減!!
（効果には個人差があります）

<お申し込み>

株式会社K I ZUNA

東京都新宿区三栄町1番地 堀内ビル2F

TEL:03-6457-4147 FAX:036457-4128

culture@kizuna-pro.com

お名前、ご希望コース（体験の場合は1回目または2回目かどちらかをご選択ください）、ご連絡先をお知らせください。追って詳細をご連絡いたします。