



身体の深層部の筋肉にアプローチしながら  
オルゴンリングの波動のパワーを実体験！



## 健康オルゴンストレッチ 2016

一般社団法人 *Studio Natural Heart*

深層リンパトータルビューティアカデミー

硬くなってしまった筋肉、普段使っていない身体の深層部の筋肉。

オルゴンリングの波動のパワーとのジョイントで、筋肉を柔軟にして関節の可動域を広げましょう。

2016年3月～シニア・ミドルエイジコーススタート！！身体のしくみを勉強しながら、リンパの流れや血流を良くしていつまでも若々しくスローエイジングケアで健やかな身体をつくりましょう。

開催日

### シニア・ミドルエイジコース

●3月30日(水) 午前のみ

★AM:10:10～ ★初参加の方 AM:10:00～ 終了 11:30 ※定員 20名

●4月27日(水) 午前のみ

★AM:10:10～ ★初参加の方 AM:10:00～ 終了 11:30 ※定員 20名

参加費 一般フリー 初回¥3000 2回目～ ¥2000

ビジター ¥1700 (※社団TBA会員 年会費¥3000)

※対象 55歳～90歳 男性可 ※若年股関節・脚のご不自由な方の参加もOK

**筋肉の柔軟 関節の可動域をひろげる 血行リンパの流れを良くする 健康で元気な歩行！！**

### Program

初回参加の方 ■～梅奈ひとみ～健康セミナー 10分トーク

■健康オルゴンストレッチ トレーニング

リラックスしながら楽しく無理のない健康な呼吸法

オルゴンリングで硬い筋肉を速攻にほぐす方法を習得

ねじりのポーズで腰周りや腸にアプローチ

上半身 下半身をスレンダースティックで伸ばすテクニック

曲がった背中 ひじひざを速攻に伸びるのを実体験

縮まった関節をほぐし正しく伸ばす。手足首をやさしく伸ばす。

元気に健康な歩き方を学ぼう！！



### Access

宇治市産業振興センター二階 (宇治ベンチャー企業育成工場)

〒611-0033 京都府宇治市大久保町西ノ端1番地の25

### 申込・お問合せ

一般社団法人 *Studio Natural Heart* 深層リンパトータルビューティアカデミー

URL://:http://:www.nh-rinha.jp

☎ 0774-41-7817 FAX 0774-44-0817