



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！



オルゴンストレッチ&ヨガ 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。

今まで出来なかったストレッチやヨガのポーズが、簡単にこなせる事も可能です。身体のしくみを勉強しながらインナーマッスルにアプローチ、リンパの流れや血流を良くして健やかな身体をつくりましょう。

開催日

一般ベーシックコース

●4月6日(水) 午後のみ

★PM:1:10～ ★初参加の方 PM:1:00～ 終了 2:30 ※定員 20名

●4月27日(水) 午後のみ

★PM:1:10～ ★初参加の方 PM:1:00～ 終了 2:30 ※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 中学生以上～70歳 男性可

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

Program

初回参加の方 ■～梅奈ひとみ～健康セミナー 10分トーク

■オルゴンストレッチ&ヨガ トレーニング■

リラックスする呼吸法

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

毎回 新しいポーズを追加

※個人トレーニングご希望の方は別途申し出ください。

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

