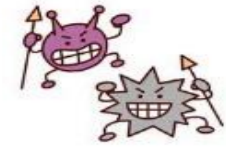




コロナに負けるな企画



体温 36.5 度未満の方！冷房の冷えでお悩みの方！運動嫌いだけど、痩せたい方！
みんなで温活しませんか??

金曜日
19時

美温活リンパ



ストレッチ無料体験

冷えは、美容と健康の大敵です！！

普段から疲れやすい、便秘気味、低血圧、肩こり腰痛で悩んでいる、冷房が辛い、ぐっすり眠れない・・・
もしかすると体の冷えが原因かも。体温が1度下がると基礎代謝が12%、免疫力が30%低下し、病気への抵抗力が弱まったり、痩せにくく太りやすい身体になります。

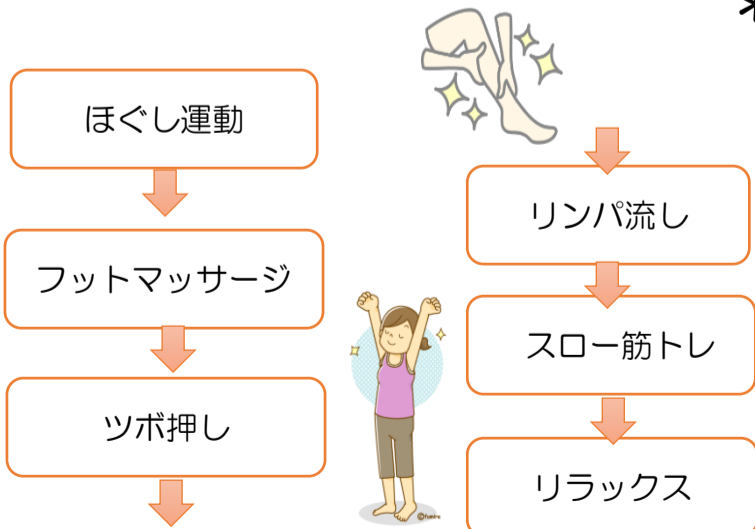
理想の体温 (36.5~37.1 度) を目指しましょう♪



期日	7月10日 (金)
時間	19:00~20:00
場所	トレーニングセンター2F
料金	無料
定員	20名(定員になり次第締切り)



*持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル



美温活リンパストレッチ

金曜日 19時~20時

講師 山本 和美先生

(美温活リンパストレッチマスタートレーナー)

8・9月 5,600円

<申し込み・問い合わせ>

氷見市民プール・トレーニングセンター ☎ 91-5988

<電話受付時間: 午後2時~午後9時 火曜日休館>