

# THE SLOW® リンパドレナーージュ レッスンスンタイム



リンパドレナーージュとは、リンパ液の流れを活性化し人の身体にとって不必要な異物や老廃物を集め、排出する施術方法です。通常のマッサージとは違い血流そのものに働きかけるので、体質改善にも効果があります。

- ◎会場 名古屋市南陽プール 軽運動室
- ◎講師 日本フィットネスイノベーション協会  
THE SLOW®リンパドレナーージュ岡本 芳美インストラクター
- ◎持ち物 運動のできる服装・タオル・飲料水など
- ◎対象 一般(中学生を除く15歳以上)
- ◎定員 30名
- ◎受付時間 当日9時15分より窓口受付(先着順)

## 参加料(1人)/1回350円

※スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。

### 後期日程 / 金曜日(9回)・9時30分～10時30分

10月 4日

11月 1日, 15日

12月 6日, 20日

1月 17日

2月 7日, 21日

3月 7日

#### 期待される効果

- 【むくみ、肩こり、冷えの緩和】リンパの流れの停滞を解消して、症状の緩和に導きます。
- 【顔や身体のたるみ改善】血液やリンパ液内の老廃物の排出を促し、改善につながります。
- 【リラックス効果】リンパの流れを改善することにより、リラックス効果が期待できます。
- 【疲労回復】リンパの流れを良くし、体内にたまっている疲労物質の排出を促します。
- 【免疫カアップ】リンパの流れがスムーズになると、免疫カアップの効果も期待できます。



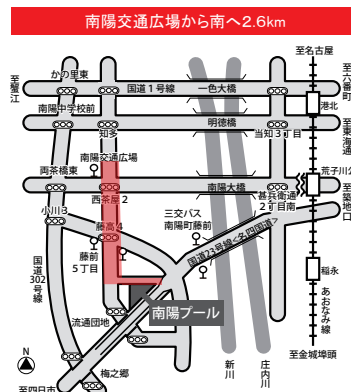
### 名古屋市南陽プール

〒455-0855名古屋市港区藤前四丁目701番地  
指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

TEL 052-303-2015  
FAX 052-303-2016

南陽プール 検索



◎駐車場: 64台【料金】1回につき300円。  
(30分以内は無料)

※お得な回数券もあります。