

参加費
無料

足踏み健康体操を 覚えましょう！

各回先着10名様、合計60名様！

- ① 1月14日(土) 全日程1日2回
- ② 2月11日(土) 前半 11:00~12:00
- ③ 3月10日(土) 後半 14:00~15:00

教室生徒様・お友達に限り**無料!**ぜひご参加ください♪

場所: **オーキッド フィットネス スタジオ**

埼玉県草加市氷川町2104-1 エンゼルビル 2F TEL: 048-933-9333

足踏み健康体操とは？

「二人で行うヨガ」とも言われる、下半身運動を中心とした新しいマッサージ体操です。

楽しく足ツボ・反射区を覚えたり、バランス感覚を鍛えたりと無理なくカンタン！
反復的な運動で、冷え・むくみ・ポッコリお腹もスッキリ！お相手にも喜ばれて一石二鳥!! DVDも発売しています。 **足圧式健康術DVD**



注意

- ・ 高血圧、心臓疾患、整形外科的疾患関節の痛みなどで通院されている方は担当の医師とご相談の上実施されることをお勧めします。
- ・ 痛みの伴う運動動作は行わないでください。
- ・ 個人差により、思うような効果が得られない場合があります。



講師

アジアンテラピースクール代表セラピスト **喜多 真也先生**

効能



日本医師会認定産業医
潮 真也先生

足踏み健康体操は、一定の圧力を加えることで、より安全に体を回復させ、リラクゼーション効果もあり、心と体の健康術法といえます。次のような効果が期待されます。

- ・ 血行の促進・細胞活性作用・免疫抵抗力増大
- ・ 自律神経の調整作用・精神神経系の緩和(リラックス)作用

参加者全員に

特製足ツボ靴下
プレゼント!

ご予約が必要です。お申し込みはインストラクターまで!