

アロマ & リンパストレッチ教室



AM I・II
PM

開催日時

♡女性限定♡

①②ともに 1/17・31・2/14・28・3/14・28

①10:00~11:30 ②13:30~15:00 水曜日

内容 リンパを流したい方・ホルモンバランスをとりたい方!

季節に合わせたアロマクリームを使って、まずはご自身で首や足をマッサージしてリンパを流します。ストレッチで筋肉や関節を伸ばして、さらにリンパを流しながら体幹（コア）を使って体力UP!免疫力UP!をめざします♪

年齢問わず、“老けないカラダ”を作りをしたい方におススメ!



開催場所：大津市勤労福祉センター 2階 和室1・2

講師：須田 香織 先生

受講料：①②各全6回 1,800円（各教材費別途 3,000円）

定員：①②各先着順 13名

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

申込期間：12月7日（木）AM8:40~1月12日（金）

申込方法：電話、FAX、窓口、互助会ホームページ（詳細は裏面へ）

講師紹介

須田 香織 先生（JAA アロマインストラクター・パーソナルトレーナー）

アロマストレッチのスタジオレッスンを主宰。

自宅サロンにてリンパケアやダイエットの個人施術も展開されています。



申込方法

12月7日（木）AM8：40～ 1月12日（金）までに電話（077-522-7474 または 077-525-1105）、FAX（077-523-3494）【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または大津市勤労者互助会ホームページ（info@otsu-gojokai.jp）の講座申込フォームよりお申し込みいただき、1月12日（金）までに受講料をセンター窓口へご持参ください。

※教材費は、講座初日1月17日（水）に徴収させていただきます。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日（土日祝祭日を除く）以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。

事務局からの返信がない場合（ホームページの場合は自動返信メールとは別途）は、受付が完了しておりませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料・材料費をいただく場合があります。

問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

月～土曜 午前9時～午後9時まで

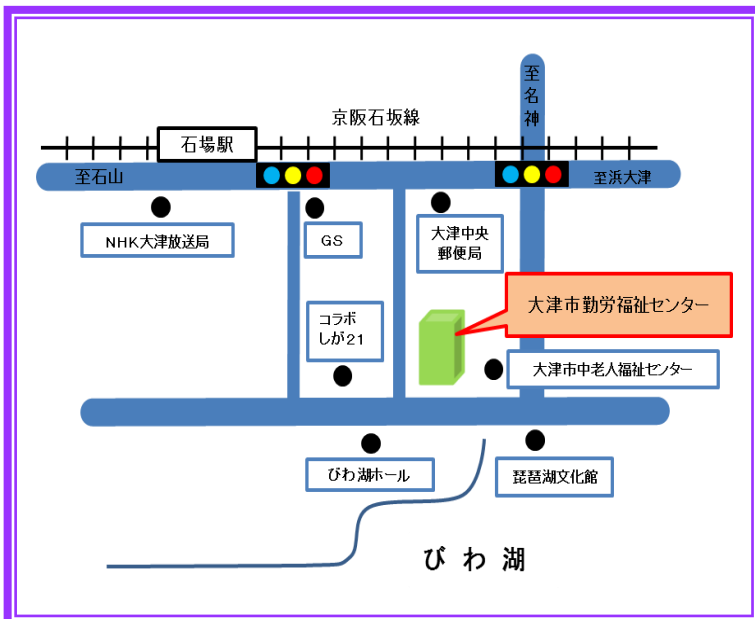
日 曜 日 午前9時～午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

年末年始 12/29～1/3

地図



大津市勤労福祉センター 指定管理者（一財）大津市勤労者互助会