



毎日こつこつ
できる健康法

捨てずに活用！

ラップの芯で美脚マッサージ

いつもは捨てるラップの芯で：

・むくみが取れます(*^^*)

・いつも足がポカポカです(*´ω`*)



持ち物

ラップの芯 1本(30cmの芯)

椅子でも和室でも OK です。



講師 八鍬 裕子 (やくわ ゆうこ)

〈資格〉 ・発達を促すベビー&キッズマッサージ ・マタニティヨガ ・指ヨガ ・フット&ハンドマッサージ
・子供のためのNLP (神経言語プログラミング)

子育て支援による保育園・幼稚園・市民センター等にての講座、老人ホーム・カルチャーセンターにての指ヨガ講座
自宅サロンにての個人教室を開催



EARTH MOTHER
あす まざあ

〒981-1107 仙台市太白区東中田 4-3-13

TEL 090-2974-0810

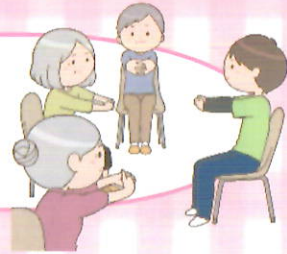
Eメール yuko.yakuwa@earthmotherbaby.com





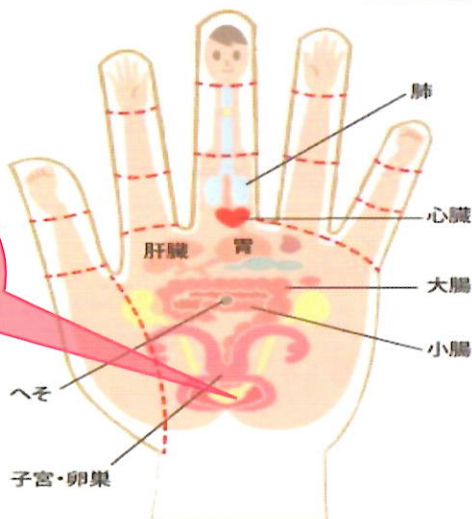
あす まさあ やくわ ゆうこの講座

公共機関、企業、団体様向け出張講座

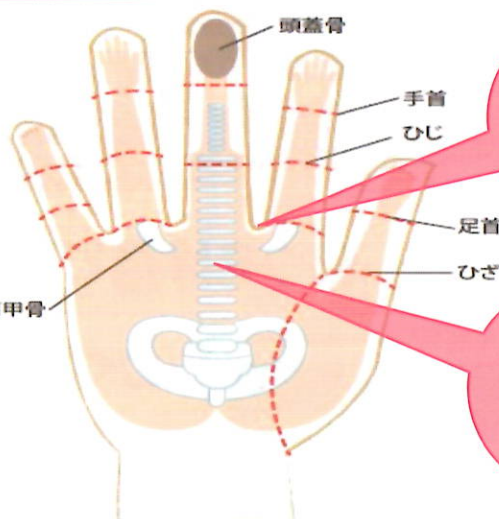


いつでもどこでも手軽にできる指ヨガ講座

便秘
改善



肩こり
軽減



腰痛
軽減

指だけでヨガ効果



指ヨガ前



指をつまむ



指を回す



指を反らす



指ヨガ後

外出先でも、テレビを見ながらでも、布団の中でも、指を回したり反らしたり♪ それだけで肩こり、腰痛もスッキリします。

《親子で指ヨガ》

も好評中☆



少人数でのしっかり講座から、集会や会議の合間のプチ講座まで♪

対象・・幼児から90代の方 手ぶらでお越しください。

ご担当者様

- 講座の基本料金は60分1万円ですが、参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。
- 講座の内容もお気軽にご相談ください。
- 単発のほか2・3回…と行うとより良い効果が期待できます。
- 距離によっては交通費をいただきます。