

美ボディを磨くアロママッサージと ストレッチのセルフケアクラス



★自分の身体のくせやゆがみをして
ケア・セルフマッサージに活かす！！

★普段のスポーツの後の
身体のケアを知りたい！！

★ヨガなどで感じるハリに
セルフマッサージでゆるめたい

自分の身体の癖やゆがみをしていますか？それに合わせたケアができていますか？

まずは自分の身体のくせについて学び、どういったケアが自分に必要か知り・実践するための講座です。
チェックシートで自分の身体のくせやゆがみをあらわしたら、それぞれの目的に合わせたストレッチや、
脚・腕・デコルテをメインに普段ケアしたいボディオイルを使ったセルフマッサージのポイントを学びます。
自分に必要なケアで、日々の疲れや身体のメンテナンスと気になるむくみやハリ、リンパの詰まりなど、
まとめてケアしてなめらかもっちり素肌にも！！
また、ジョギングなどのスポーツをされる方のアフターケアやヨガのクラスで足の裏が伸びづらくポーズが深めにくい方にもおすすめ！！自分の身体をマッサージすることで変わる身体をかんじていただけます。

- 日時 : A. 6月8日 (水) 13:00~16:00
B. 6月11日 (土) 13:00~16:00
- 場所 : Pleasant Hive ~プレザントハイヴ~
堺区中三国ヶ丘町 1-1-4 [堺東駅東口スグ]
- 受講料 : ¥8,500+税 (テキスト代・材料費込)

新クラス開講記念！！
2週間前までの申し込みで10%OFF



ご予約/お問合せ

アロマとヨガのホリスティックスタジオ
Pleasant Hive (プレザントハイヴ)
☎ 072-370-0194
🏠 <http://pleasant-hive.com>
📖 <http://pleasant-hive.tumblr.com>
✉ info-aroma@pleasant-hive.com