



LUCIO
SPORTS
CLUB

NPO法人 リュシオ スポーツクラブ

リュシオ
健康アカデミー



リンパ体操

日常生活の中で、身体の痛みや動かしにくさでお困りの方、身体を少しずつ動かしながらリンパの流れを整えて日頃の痛みをゆるめてみませんか。

講師

城倉 通浩 先生（整体師）

場所

老人福祉センター

対象

中高年の方ならどなたでも

参加費

500円／1回（保険料込）

■お得なセット料金

前期分（4～9月分） 2,000円

後期分（10～3月分） 2,000円



前 期	時 間	後 期	時 間
① 4月27日(水)	13:30～14:30	⑦ 10月26日(水)	13:30～14:30
② 5月25日(水)	13:30～14:30	⑧ 11月16日(水)	13:30～14:30
③ 6月22日(水)	13:30～14:30	⑨ 12月21日(水)	13:30～14:30
④ 7月27日(水)	13:30～14:30	⑩ 1月25日(水)	13:30～14:30
⑤ 8月24日(水)	13:30～14:30	⑪ 2月22日(水)	13:30～14:30
⑥ 9月28日(水)	13:30～14:30	⑫ 3月22日(水)	13:30～14:30

※上記日程の途中からの参加や、単発のお試し参加もできます。