

# フットセラピー&かんたんストレッチ教室

インストラクター

NPO 法人日本フットセラピスト協会 マスターフットセラピスト 梶田 順子

自分のカラダを自分でメンテナンスして、元気でハツラツとした毎日を送りましょう

昔から『足は第二の心臓』といわれています。  
フットセラピーは、リフレクソロジー・ツボ・ストレッチをミックスした  
誰にもできる足の健康療法です。

## \* カリキュラム \*

第1回:4月12日

正しい姿勢とウォーキング

&

フットセラピー

第2回:5月10日

肩こり対策

&

フットセラピー

第3回:6月14日

むくみ対策

&

フットセラピー

第4回:7月12日

骨盤調整

&

ハンドセラピー



フットセラピーで  
カラダ全体の血行を良くし、  
様々な不調を改善!

フットセラピーで  
自律神経やホルモンバランスを整え、  
病気やストレスに強いカラダに!

かんたんストレッチで  
カラダの歪みを気持ちよくリセットし、  
若々しい体型を保とう!

- と き : 月1回(上記) いずれも土曜日 13:30~14:30
- と ころ : ラウンジ 葉隠(富士市交流プラザ南・富士駅北口徒歩5分)
- 受講料 : 1回 1,500円(1回ごと当日の集金となります)  
※4回分一括の場合...6,000円 ⇒ 5,000円(1,000円お得)
- 持ち物 : 運動のできる服装(上靴は不要)  
水分・空のペットボトル(1.5ℓか2ℓ)  
※ヨガマットはこちらで用意しますが、  
お持ちの方はご持参ください。

**特♥典**  
お試しフットセラピー  
無料券プレゼント  
(20分・初回のみ)

\*体調など自己責任の上おいでくださいますようお願いいたします。



木づくりのやさぐ空間で...

<お問い合わせ・お申し込み先>

梶田 順子 Lucky Leaf(ラッキーリーフ)

電 話 : 0545-63-0516

携 帯 : 080-3655-6548

メー ル : angelique@rx.tnc.ne.jp

住 所 : 〒416-0945

富士市宮島 816-16

ラウンジ 葉隠

電 話 : 0545-64-3611

メー ル : hagakure@ozzio.jp

住 所 : 〒416-0915 富士市富士町 12-11

ふじの町クリニック

健診センター隣接