

健康
増進

レッスン
タイム

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER

ザ・スロー リンパドレナージュ

◎リンパドレナージュとは・・・

リンパ液の流れを活性化し、人の身体にとって不必要な異物や老廃物を集め、排出する施術方法です。通常のマッサージとは違い血流そのものに働きかけるので、体質改善にも効果があります。

◎効果は？

- ・顔や身体のたるみ改善：血液やリンパ液内の老廃物の排出を促し、改善につながります。
- ・リラックス効果：リンパの流れを改善することにより、リラックス効果が期待できます。
- ・疲労回復：リンパの流れを良くし、体内に溜まっている疲労物質の排出を促します。
- ・免疫力アップ：リンパの流れがスムーズになると、免疫力アップの効果が期待できます。

【開催日】

令和5年 4月10日、24日 5月8日、22日
6月12日、26日 7月10日、24日
8月14日、28日 9月11日、25日
10月23日 11月13日、27日
12月11日、25日

令和6年

1月22日 2月26日 3月11日

いずれも月曜日 9:15~10:15 全20回

定員： 30名
対象： 中学生以上（中学生は学校休業日以外参加不可）
会場： 稲永スポーツセンター 軽運動室
参加料： 350円（災害補償制度を設けております。）

※受付は当日開始時間15分前に行います。定員を超えた場合は、参加をご遠慮いただく場合がございます

※1回ごとに参加できます。気軽にご参加ください。



講師：日本フィットネス
インベーション協会 ザ・
スローリンパドレナージュ
インストラクター

岡本芳美さん

お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>



※この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しております。