

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6年 4月8日, 22日 5月27日 6月10日, 24日

7月8日, 22日 8月26日 9月9日

10月28日 11月25日 12月9日, 23日

令和7年

1月27日 2月10日 3月10日, 24日



※11月11日は、「スポーツフェスタ in 稲永」の一環として実施予定です。

いずれも月曜日 9:15~10:15 全17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 (スポーツ・レクリエーション傷害補償保険を設けております。)

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

※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。

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。