

# ママのためのビューティー& ヘルスダイエット美容講座 (リンパとホルモン)



産後の体型が気になる、体重が落ちない…なんてお悩みはありませんか？正しい知識を学んで心も体もリフレッシュしましょう！

1. 日 時： 11月20日（金）  
10:00～11:00

2. 定 員： 8組

＊要事前予約 10月21日（水）より予約受付開始

3. 会 場： フリールーム

4. 内 容： 産後ダイエットの基礎や  
簡単その場エクササイズ

5. 持ち物： 筆記用具

6. その他： 運動のできる服装でお越しください。

講師

- ・美容カイロプラクター
  - ・日本エステティック協会  
認定エステティシャン
- 下間 千加子

