

第7回 La Santé workshop  
ラサンテ ワークショップ

4/20  
(土)

# 青竹ビクス

～誰でも気軽に足裏健康エクササイズ～

自然治癒力の向上、全身の血行促進、  
冷え性・むくみの改善等が期待できます。  
ストレッチやセルフマッサージなども  
行いますので爽快感も味わえます。  
運動習慣のない方にもオススメです♪

時間 14:30～  
15:30

参加費 ￥1,080

定員 15名

持ち物 \*飲み物  
\*くつした  
\*タオル  
(青竹の刺激調節に使用)

講師 五十嵐恵美

締切 4/18 (木)

場所 メディカルフィットネス  
La Santé スタジオ  
鶴岡市日枝字小真木原88-1  
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)



お問い合わせ メディカルフィットネス La Santé

TEL 0235-64-8858

営業時間

平日: 13:00～21:00  
土日祝: 10:00～18:00  
(水曜定休日)