

日本テレビ系TV番組「魔女たちの22時」でも美魔女になる方法と話題に…

1年後は今よりモテる！ どんどん若く・美しく・健康になる為のリンパケアセミナー 開催！

小顔と美肌、さらに健康美ボディまで手に入れたい女性必見の、特別レッスン開催！！

私、いくつだと思いますか？
リンパケアは簡単なのに
効果抜群！貴女も
美魔女になれますよ♪



宮代 三恵子 (みやしろ みえこ)

シェイプアップ目的の軽い気持ちでキックボクシングを始めその魅力に目覚める。もっと効果を高める為様々な健康法・美容法を学び研究後、リンパケアとキックボクササイズを融合させた日本初のエクササイズを考案。所属するブリザードジムにて指導中キックボクシングアマチュア選手としても参戦。(9戦2勝5敗2分)

さとう式リンパケア公認インストラクター

SSS PNF運動療法士コンデショントレーナー(日本スポーツストレッチング推進協会)

ホームエステ 美容アドバイザー

【さとう式リンパケアメディア紹介実績】



(マキノ出版ムック)

「壮快」2010年2月号

「MAQUIA(マキア)」2010年2月号

「いきいき」(いきいき株式会社)

2011年3月号

DVD、雑誌多数

★ セミナー内容 ★

場所 東京都豊島区北大塚2-2-10-201

日時 2012年1月29日(日)

JR大塚駅北口 徒歩1分

1部 11:30~12:30

お問い合わせ・連絡先 TEL/FAX 03-5394-5722

内容 基本のリンパヘルスケア
プラス フェイス編

mail: blizzardmiyashiro@yahoo.co.jp

小顔! 目パッチリ! 肌ツヤツヤ!
シワ、二重あごが消えるリンパケア

ブリザードジム/lovely-kick 担当:宮代(ミヤシロ)

2部 12:30~13:30

内容 基本のリンパヘルスケア
プラスボディ編

自分で出来るお腹のポッコリを
その場で解消! 骨盤矯正から
肩こり、むくみ解消メソッド



参加費 500円

さとう式リンパケアとは? 歯医者さん(さとう先生)が、顎関節痛症の症状をやわらげる治療の一環として、口腔を緩める事に着目。この口腔(こうくう)を緩める基本として、耳たぶを回します。口腔から、身体全体(内臓)を緩め、わきの下・股関節などのリンパ節の通りをよくし、美顔だけではなく、バストアップ、ウェストダウン、リフトアップ、美脚、などの美容効果の他、むくみ、快眠から脳の活性化までトータルな健康状態を実現し、みずみずしい若さを自ら手に入れ、ことが出来る方法です。

FAX 03-5394-5722 リンパケア講座申込書

お申込日 月 日

★ ご参加希望をご選択下さい

1部 11:30 ~ 12:30 2部 12:30 ~ 13:30 1部+2部

ふりがな

★ 氏名

★ メールアドレス

★ 電話番号

★ 住所

リンパケアキックボクササイズ体験無料券

* lovely-kick は、リンパケアを取り入れたキックボクササイズです。
* 詳しくは HPIにて <http://www.blizzardgym.com/lovelykick/>

2012年3月末有効