

# 医療体操

女性  
限定

# ラフィーラ

【監修】ラフィーラ体操考案 大原寿美  
ラフィーラインストラクター 三輪桂子

健康な体は美しい

「医療体操ラフィーラ」では、指の先から頭まで、全身くまなくストレッチを行います。全身がリラックスすると呼吸が深くなり血液循環が高まります。すると冷えが取り除かれ、肩凝りや腰痛を改善します。スマホやパソコンによる眼の疲れも解消し、胃腸もスッキリ！1度で判る快感を是非体験して下さい！

【開講日】 第2・4火曜

①15:30～16:30

②17:00～18:00

③18:30～19:30

【受講料】 3カ月(6回)分  
各12,300円+税

【持ち物】

運動ができる服装、タオル  
ヨガマットまたはバスタオルなど

床にひくもの、飲料水  
(除菌シート)

※希望者にはテキスト販売あり  
(700円税込)



## ラフィーラとは？

人には本来、常に健康を維持しようとする癒し「ヒーリング」の力が備わっています。その力を自覚「フィーリング」し、最大に引き出していくという意味を込めて名付けられました。

※受講料には維持管理費が含まれています。

※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。 ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください  
〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00～19:00(日曜日は17:00まで)

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター