



リラックス & ストレッチ



レッスン内容

mリラックスストレッチとヨガ(乳がん体験者のための運動)
呼吸法とストレッチをゆっくりと行います。

手術後に、「腕が上がりにくい」「ホルモン療法中で
肥満が気になる」等がありますよね。

少しでも楽にするために、乳がん治療中の運動は
とても大切だと言われています。

術後の筋力低下予防・リンパ浮腫の予防。

胸式呼吸と腹式呼吸。呼吸法とストレッチで血流アップ、
免疫力アップ、基礎代謝アップしていきましょう。

※マンマヨガとは

マンマヨガは乳がん体験者が乳がん体験者のために
考案したものです。「mammo~」は「胸・乳房」を意味する接頭語。

<http://with-path.com/mamma-yoga.html>(←詳細)

レッスン概要

【日程】毎月第3木曜日

【時間】13:00~14:30

【場所】新横浜「jog's Space」

【料金】¥2,000(税込)

【定員】5名

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル



担当 本多 美奈子



【jog's Space】

営業時間:7:00~22:00(来店時要予約) 定休日:不定休
神奈川県横浜市港北区新横浜2丁目14-8オフィス新横浜406号室
TEL:070-5463-2969

お申込み・お問合せ

[mail:kotsuban.minako@gmail.com](mailto:kotsuban.minako@gmail.com)

Phone:070-5463-2969

Blog: <http://ameblo.jp/maririjan/>



↑ Blog ↑

