



日本リフレクソロジー協会 (RAJA) 認定
リフレクソロジストが教えます!

第4回 カルチャー講座

足裏リフレクソロジー(症状別) 講座

～年末年始の疲れをリセット♪編～

リフレクソロジーとは、足裏にある反射区をくまなく刺激することで、「自然治癒力」を高める健康法のことです。10月からリフレクソロジーの症状別に講座を全6回開催いたします。

第4回(1月)は腰痛・食欲不振・貧血の反射区を学びます。マッサージ後は対応する身体の部位の調子を整える効果が期待できます。また血液やリンパの流れが促進されることで老廃物の排出が促されやすくなります。

年末年始の行事、除雪や雪道の運転などで疲労が蓄積した身体をいたわるための講座です。

ぜひみなさまのご参加お待ちしております。 ※各効果には個人差がありますので、あらかじめご了承下さい

開講日：1/18(金) 25(金)

時間：①10:00～11:00 ②13:30～14:30

場所：ステップアップ上市校(上市町法音寺1-4)

参加費：1講座につき2,500円(税抜)

お申込み：TELまたは裏面申込を記入のうえ、FAXにてお申込みください



こんな方におすすめの講座です!

- ・足裏を触るとゴリゴリ感がある
- ・不調の改善や免疫力を高めたい
- ・子供とのコミュニケーションを図りたい
- ・介護職、看護職、美容師などのお仕事のスキルアップに!
- ・セラピストのお仕事のきっかけに!



カルチャー講座開催予定内容

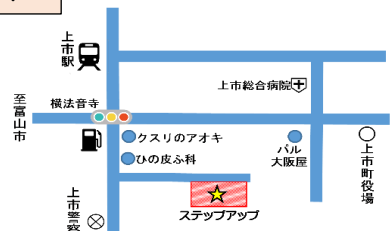
	内容		内容
第1回 10月	ストレス むくみ 肩こり	第4回 1月	腰痛 食欲不振 貧血
第2回 11月	冷え性 不眠症 月経困難・更年期障害	第5回 2月	眼精疲労 めまい 抜け毛
第3回 12月 7、21日	肌荒れ・ニキビ 二日酔い 便秘・下痢	第6回 3月	花粉症(アレルギー) ダイエット 頭痛

12/20まで受付中!



(有) ステップアップ
Step Up

☎ 076-473-2824
問合せ：平日9時～16時
上市校：上市町法音寺1-4
ホームページ <https://step-up.net>



※事前予約制の講座となります ご希望日に○を付けてお申し込み下さい
(各開催日の3日前〆切)

開催日	開催時間	○を付けて下さい	持ち物
1/18 (金)	10:00~11:00		<ul style="list-style-type: none"> ・ハーフパンツ ・バスタオル (1枚) ・タオル (1枚) ※膝より上へめくれる服装 (パンツ) であれば、ハーフパンツは不要です
	13:30~14:30		
1/25 (金)	10:00~11:00		
	13:30~14:30		

※いずれの日時も講座内容は同じです

お名前			
ご住所			
電話番号		携帯番号	
E-Mail			

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理いたします

〈お申込み・お問合せ先〉

TEL&FAX : 076-473-2824

メールアドレス : support@step-up.net



(有) ステップアップ
Step Up

☎ 076-473-2824

問合せ : 平日 9時~16時

上市校 : 上市町法音寺 1-4

ホームページ <https://step-up.net>

