

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5回 カルチャー講座

足裏リフレクソロジー(症状別)講座

寒~い日に温活しよう！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。毎月、症状別で講座内容を変えながら、リフレクソロジー講座を全6回開催いたします。

第5回(2月)は眼精疲労・めまい・抜け毛予防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、身体も温まりやすくなります。立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい2月を温活で乗り切るための講座です。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：2/1(金) 22(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
終了しました 12月	ストレス むくみ 肩こり	第4回 1月18日 25日	腰痛 食欲不振 貧血
終了しました 12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
終了しました 12月	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

1/15まで
受付中

☎ 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>

(有) ステップアップ
Step Up



※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×切)

開催日	開催時間	○を付けて下さい	持ち物
2/1 (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		
2/22 (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>

