

# リフレクソロジー 症状別講座

完全予約制

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。

本講座は、リフレクソロジストが一方向的に施術するのではなく今後、自宅でのセルフマッサージはもちろん、子どもとのコミュニケーションのひとつとして、介護職・看護職・美容師などのお仕事のスキルアップに！日本リフレクソロジー協会有資格者が丁寧に教えます。症状別に月替わりで開催いたしますので、気になる症状がありましたらぜひ一度ご参加ください。

SNSにて施術の様子を配信しています



## 4月・10月

- ・アレルギー※花粉症など
- ・冷え性
- ・めまい

「体質改善を始めましょう」

## 9月・3月

- ・眼精疲労
  - ・腰痛
  - ・頭痛
- 「デスクワークやパソコン作業の多い方に」

## 5月・11月

- ・むくみ
  - ・便秘、下痢
  - ・二日酔い
- 「身体の中をデトックスでスッキリしましょう」

## 8月・2月

- ・ダイエット
  - ・肩こり
  - ・肌荒れ、ニキビ
- 「血流を良くして改善しましょう」

## 6月・12月

- ・更年期障害、月経困難
  - ・不眠
  - ・貧血
- 「女性特有のお悩みを改善しましょう」

～開催日時～

毎月第2・第4金曜日

13:30～14:30

※開催日が祝日の場合など、変更になる場合がありますので事前にご確認下さい。

## 7月・1月

- ・ストレス
  - ・抜け毛
  - ・食欲不振
- 「心のデトックスを試してみませんか」

場 所：ステップアップ上市校  
 参加費：3,000円(税抜) / 1講座  
 持ち物：筆記用具・バスタオル・タオル各1枚  
 ※ひざ上までめくれる服装でおこしください。

受講後は…

- ・対応する体の部位の調子を整える効果が期待できます！
- ・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、体質改善が期待されます！



※各効果には個人差がありますので予めご了承ください。

有限会社ステップアップ  
**Step Up**

パソコン教室・子供プログラミング教室  
ロジカルシンキング教室・ICT教室

<富山校> 富山問屋センター流通会館 1F  
(富山市問屋町1-3-18)

<上市本校> 上市町法音寺 1-4

<受付時間> 平日9時～17時

<電話・FAX> 076-473-2824

<Email> [support@step-up.net](mailto:support@step-up.net)



ホームページ