

初めての整膚(せいふ) + α

5月25日(木)、「初めての整膚+α」を開催しました。運動が苦手な人でも、簡単な動作で自分の体調を整えていただきたいという趣旨の新企画は、定員を上回る大人気です。

30~70歳代の受講者は、なぜ皮膚を軽くつまみ優しくひっぱるだけで健康につながるか説明を受けた後、伊藤美奈先生はじめスタッフのしぐさをまねてみると、徐々に瞳はパッチリ・体はポカポカとしてきた様子です。

血液やリンパの流れがより、ひいては美容につながると聞いて「家でもがんばる」との声に、「やり過ぎは禁物」との指導もあり、会場は終始なごやかな雰囲気にも包まれていました。

あと4回の受講と適度な自習で、どのような変化が起きるかを楽しみに、皆さん家路につかれました。

