

温泉入るついでに  
健康になれる簡単な体操、  
なんか教えてほしいわ。



温泉ソムリエ&ヨガインストラクター考案🔥

# 青竹・タオル体操

…皆でやりませんか？

青竹とタオルを使い手軽な体操で体を温めてほぐせます♪  
体力や柔軟性に不安がある方も安心してご参加いただけます。

日時：4月23日(日)16:30～17:30

場所：佛子園 柿の間(和室)

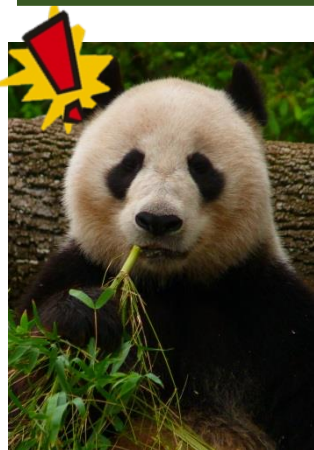
料金：無料 対象：どなたでも！

持ち物：タオル 定員:30名

※動きやすい服装でお越しください



／担当は私です！＼



## What's 青竹？～青竹とは～

竹や専用の道具で行う足踏み健康法。  
足の裏に多くあるつぼを刺激し、疲れやむくみを取り、  
代謝機能を高める効果が期待できます。  
入浴時の必需品タオルを使ったストレッチと  
組み合わせると更に効率UP!!

