

湯来体育館で無料体験会します！

# 【体験！ウエーブストレッチ】

## 参加者募集



インストラクター  
林田 みき先生

ウエーブストレッチ体験会ではウエーブ状の特殊なリングを使い筋肉を「ほぐす」、「伸ばす」、「整える」、「引き締める」ことを行います。肩こりや腰痛の予防・改善に繋がります。

ウエーブリングはリンパマッサージも可能でむくみでお困りの方にもおススメな教室です。年齢問わず老若男女どなたでも気軽に行える自分整体を体験してみませんか？初めての方でも安心してご参加いただけます。是非お申し込みください！

## ウエーブストレッチ無料体験会

対象：18歳以上

日程：6/6・13・27(月)の3回

時間：11:00~12:00

定員：30人

参加料：無料

※3回受けてもOK！1回のみでもOK！

ぜひ体験してみてください！！（※ウエーブリングの貸出有ります。）

申込：体験ご希望の方は湯来体育館へ電話または窓口まで

湯来体育館

〒738-0512 広島市佐伯区湯来町白砂 1215-1

TEL(0829)40-5100 FAX(0829)86-1600



ウエーブリングで  
100歳でも元気に動  
けるカラダづくりを  
しましょう♪

