

新教室開催します！

【ウェーブストレッチ教室】 参加者募集

ウェーブストレッチ教室ではウェ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。

ウェ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！

対 象： 18 歳以上

日 程： 9/26・10/3・17・24・31(月)の
全5教程（※10/10祝日を除く）

時 間： 11:00～12:00

定 員： 30 人（ウェーブリングの貸出有）

参加料： 2,000 円(5教程分)

申 込：8月15(月)～8月26日(金)必着

往復はがきに「種目」・「コース」・「住所」・「名前」・「年齢」・「性別」
「電話番号」を記入し、締切日(必着)までに郵送。

◆広島市在住か通勤・通学の人でスポーツ活動を行える人。

ただし、欠員がある場合は広島市外の人でも可。

◆定員を超える場合は抽選。定員未満は中止の場合あり。

ウェーブリングで100歳
でも元気に動けるカラダ
づくりをしましょう♪



インストラクター
林田 みぎ先生



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

