

ウェーブリング教室

おすすめ!



ウェーブリングという道具を使用して、身体を「ほぐし」「伸ばし」「引き締める」と同時にストレッチ、マッサージ、筋トレを行う教室になります。日々の生活で縮んで硬くなってしまっている筋肉をほぐし、伸ばし、引き締めることで、本来あるべき姿勢に戻す運動です。本来のあるべき姿勢に戻すことで、身体への負担を減らし毎日を過ごしやすくしましょう！ぜひぜひご参加ください♪

ウェーブリングとは



人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし、開発された「セルフケア&トレーニング器具」です。リングのユニークなアーチを活用し、「ほぐし」+「伸ばし」+「引き締め」を同時に行う事ができます。

日時： 8月30日（金曜日）

時間： 午後1時30分～3時

場所： 南部地域公民館 3階講堂

内容： ウェーブリングを使用したストレッチ、マッサージ、筋トレ

持ち物： バスタオルまたはヨガマット、飲み物、タオル
運動ができる服装でお越しください。

定員： 10名(先着順)

参加料： 無料

講師： 石橋 一実 先生(ウェーブリング指導者資格あり)

申込み： 8月1日(木)～定員になり次第締切

南部地域公民館 ☎(026)245-0273 まで

<平日 9:00～16:30>

参加者
募集中



おまちしています