

# リング DE リセット

肩こり・首こり  
改善に・・・

ヒップアップ・  
美脚効果に・・・

腰痛・姿勢  
改善に・・・

血行促進・冷え  
対策に・・・



これ1本で・・・

**「ほぐす」 「引き締める」 「伸ばす」**

ウェーブストレッチリングを使ったストレッチを中心に体幹力を鍛える教室を行います。関節可動域(柔軟性)の維持・向上・血液循環の向上・傷害予防・疲労回復の促進など色々な効果が挙げられます。首や肩・腰などのケアから、姿勢改善・機能改善などにもオススメ!!若い方から中高年、ご高齢の方まで幅広くお使いいただけます。

**初回 4月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)**

日程:	毎週木曜日(祝日除く)	場所:	<b>会議室</b>
時間:	14:00~14:40	料金:	1回/500円 (チケット可)
		定員:	<b>先着15名</b>
担当:	<b>岡本 博明</b> ウェーブストレッチリング 資格保持者	完全予約制 ☎04-7187-1155	