

# ウェーブストレッチリング講座

日々の ほぐしのサポートに！  
引き締めのサポートに！  
伸ばしのサポートに！



- ★ご自分の体調に合わせてマイペースで行えます。
- ★エクササイズは、何千党利！
- ★自分に合ったエクササイズを身につけましょう。

ウェーブストレッチリングは、東洋の気功・太極拳のベースにある「気と呼吸法」「スパイラル理論」と西洋の「運動・コンディショニング理論」を融合した日本発のオリジナルのプログラムです。身体動作研究家の牧野直弘が考案したセルフ・ケアギア「ウェーブストレッチリング」（特許取得済）を使用することで、より効果的なエクササイズができます。

開催日程 10/5(月)、11/9(月)、12/7(月) 19:00~20:30 1時間30分

ご注意：変更等の可能もございますのでご確認をお願いします。

開催場所 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座内スタジオ

☆銀座トレシャビル7F 有楽町線「銀座一丁目」駅8番出口あがって目の前

講師 白方 健一トレーナー（オリンピック選手 藤原新さんのトレーナー）

参加費 4,500円 ☆ウェーブストレッチリングをハードタイプ 4,320円(消費税込)、ソフトタイプ 4,860円(消費税込)、それぞれ販売もしております。

お持物 運動（ストレッチ）ができる服装でお越し下さい。  
☆更衣室・鍵付ロッカーがスタジオ内にあります。

ご注意：最少催行人数は4名以上になります。

人数が達しない場合は中止になりますのでご了解ください。

ユーノ事務局

TEL 03 (3535) 2995

お電話にて申し込み下さい。

