

ウェーブストレッチリング教室

ウェーブストレッチとは

ウェーブストレッチは、ウェーブストレッチリングを利用した、近年人気のストレッチ法です！

ウェーブストレッチの効果

整える⇒心と呼吸と体軸を整えます

ほぐす⇒筋肉のコリ、筋膜硬縮の解消、リンパの流れや血流量の向上

伸ばす⇒柔軟性の向上、バランス力の向上

引き締める⇒インナーマッスルの強化、脂肪燃焼

ウェーブストレッチリングとは

人間工学に基づき開発されたセルフケア & トレーニング器具です。



- ★開催日★ 令和5年5月12日（金） 19時～20時
5月16日（火） 19時～20時
5月26日（金） 19時～20時
5月30日（火） 19時～20時

★場 所★ 清水長崎新田スポーツ広場 3階軽運動室

★定 員★ 12人 ※18歳以上の大人

★申込日★ 申込受付中！！

★申込方法★ 清水長崎新田スポーツ広場窓口にて直接「申込書」の提出をお願いします。
参加希望日を申込書にて記入してください

★持ち物★ 動きやすい服装、室内履き、飲み物、ヨガマット



講師：NPO法人 日本ウェーブストレッチ協会
公認インストラクター 山崎 美也子

参加料

1回500円

当日にお支払い
ください。

お問い合わせ：清水長崎新田スポーツ広場 054-344-3055
〒424-0064 静岡市清水区長崎新田207