

令和5年度

第2期

主催：指定管理者 三幸（株）

# ウェーブストレッチ リング教室

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



## ■開催時間

火曜日 19:00～20:00

## ■会場

清水長崎新田スポーツ広場 3F体育室

## ■申込日

**6月20日(火)9:00～受付開始**

## ■持ち物

①動きやすい服装 ②室内シューズ ③飲み物  
④ヨガマット

## ■対象

一般男女(18歳以上)

## ■募集人数

20名

## ■回数と参加料

**全10回 税込み 5,500円(保険料込み)**

## ■申込方法

別紙の申込書にご記入のうえ、  
清水長崎新田スポーツ広場窓口にお申し込みください。

## ■講師

山崎 美也子 先生

## ■お問い合わせ

054-344-3055 (清水長崎新田スポーツ広場)

## ■日程

7月				8月					9月			
4日	11日	18日	25日	1日	8日	<del>15日</del>	22日	<del>29日</del>	5日	12日	19日	26日
①	②	③	④	⑤	⑥	お休み	⑦	お休み	⑧	⑨	⑩	予備日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ウェーブストレッチリング教室 受講案内

## 1 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。  
また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。

## 2 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。  
その際、当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。  
※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせください。

## 3 返金について

参加費の返金はできませんので、ご了承の程お願いいたします。

## 4 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。  
※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。

## 5 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますので  
ご了承ください。

指定管理者：三幸株式会社 清水長崎新田スポーツ広場



### 「本日の施設状況」の確認方法



お手持ちのスマートフォンで二次元コードを読み取るだけで「本日の施設状況」を確認することができます。