



週末 からだメンテナンス講座

part 1

ウェーブリングストレッチ インストラクター

小泉 茂美



ほぐす



引締める

2022年12月17日(土)

午後13:30-15:00

【受講料】¥1,000(税込)

【定員】15名(申込順)

「ウェーブリング」を使用して、硬くなった筋膜をリリースしていきます。更に、体幹を鍛えながら心地よくストレッチを行います。

ウェーブリングで日々の疲れを取り除きましょう!

～～ お客様の声 ～～

- ※姿勢が整った!
- ※全身スッキリした!
- ※とにかく、気持ちいい



老廃物のデトックスに
「藤枝の水」
1本プレゼント!!



伸ばす

【申し込み方法】

サンライフ藤枝 窓口又は電話 ☎054-644-3012

〒426-0033 藤枝市小石川町4-1-11

場所：サンライフ藤枝 2F 研修室

服装：動きやすい服装

持ち物：ヨガマット、水筒

