令和7年11月12日（水）・11月19日（水）

ウェーブリングストレッチヨガ

時　間　▶　10：00～10：50
参加費　▶　800円/1回
定　員　▶　10名

手ぶらでOK！ヨガマットこちらで用意してます

ウェーブリングストレッチとは

☆筋肉をほぐす「ほぐし」と、効果的な「ストレッチ」を同時に行えるツールです。
☆筋肉のこりほぐし、筋膜リリース、ツボ押し、マッサージ、ストレッチ、筋トレ、ヨガのサポートなどに活用されます。
☆人間本来のしなやかでパワフルなボディアーチが機能的に動けるように引き出すことを目的としています。