



ほぐす HOGUSU ストレッチ



疲れた体は、ほぐしましょう。

レッスンプログラム

- ①ハーフストレッチポール
- ②血行促進体操
- ③ストレッチ

血行促進・疲労回復・代謝促進

◎曜日：毎週火曜日（祝・祭日は休講）

◎時間：10：00～10：45

◎料金：一回500円

◎場所：妙皇寺（鷲峰会館）

◎持ち物：動きやすい服装、水分、タオル

◎対象年齢：制限なし



定員 18 名！（定員を超えた場合、参加はできますがストレッチポールに限りがございます。
ストレッチポールをお持ちの方はご持参下さい。）

スクールのお問い合わせ・連絡先は

TEL.084-936-0351（鷲峰山妙皇寺 しろやまこうじ 白山宏治 迄）

広島県福山市本郷町 513 ホームページ 妙皇寺 検索

URL / http://www.geocities.jp/myoukou_ji/index.htm

無料体験や見学など、その他お気軽にお尋ね下さい。

アクセス

JR松永駅より車で7分／山陽道福山西ICより5分／

JR福山駅より車で25分／



健康運動指導士
榊田滋久

健康と美容の
アドバイスをお伝えして
ます！