



# Wの刺激 ～脳と足裏 (第1期)

青竹を使用して  
足裏と脳を同時に  
刺激するエクササイズ

足裏には青竹を踏むことで、脳には様々な動作を取り入れることで刺激を与えます。冷え性やむくみの改善から自律神経調整、脳の活性化など心と身体を元気にします。

講師：藪木 三恵



- ・「Wの刺激」マスター インストラクター
- ・シナプソロジー アドバンス インストラクター
- ・ストレスクリア マスター コーチ

呉市を中心に体操教室を多数開催。その日参加の方々に合わせて指導を行い、身体本来の動きと気持ちよさを与えていきます。



**時間** 土曜日 10:00～11:00

**料金** 定期 (全10回) ¥6,000  
1回参加 ¥700

**対象** 18歳以上 (どなたでも)

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物  
ヨガマット無料貸出有

## 日程

4/4	4/18	4/25	5/2	5/9
5/23	5/30	6/13	6/20	6/27

## 広島市温品福祉センター

〒732-0032  
広島県広島市東区上温品1丁目24-1  
TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日  
8月6日、12月29日～1月3日



LINE公式アカウント



HP



instagram

