



Wの刺激 ～脳と足裏 (第2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9回） ¥5,400
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、靴下
飲み物、ヨガマット無料貸出有

日程

7/4	7/11	7/18	7/25	8/8
8/29	9/5	9/19	9/26	



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

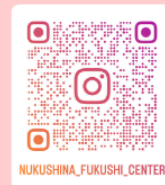
8月6日、12月29日～1月3日



LINE公式アカウント



HP



instagram