



自律神経ケア週間



ウエーブがあなたの

健康をお手伝いします!

参加費
無料



「ちょっと整えたい」

その気持ちからスタートライン。
ゆるく整う、体と心の
リズム習慣をご紹介します!

少人数・
初心者
OK!



【イベント内容】



5/25(月)

呼吸法教室

リラックス・
集中力アップ

5/27(水)

耳ストレッチ教室

首、頭が重い・
寝る前に切り替わ
苦手な方におすすめ

5/29(金)

ふくらはぎ
マッサージ教室

血流改善
足のたるみ・
むくみ軽減

会場は ↓

①午前:10:00~11:00

②午後:14:00~15:00

ウエーブ いわみ店

浜田市浅井町878-9

お問い合わせはこちらまで!! ↓

☎ 0855-23-2805