

# information

いつもinseaをご利用いただき誠にありがとうございます。  
大人気ヨシコ<sup>®</sup>クターによるGW期間のイベントレッスンが開催されます！

## ☆☆☆ウェーブリング☆☆☆

### 【日程のご案内】

- 広尾本店 ⇒ 5/3(木)13:00～メンテナンス  
5/3(木)20:30～ファンクショナル  
5/6(日)13:00～メンテナンス
- 用賀店 ⇒ 5/2(水)14:30～ファンクショナル  
5/3(木)16:00～ファンクショナル



ウェーブリングは、体の各部位にフィットするユニークな形状により、筋肉をほぐす・伸ばす・引き締める。という 500種類以上の動きが可能なリングです。inseaから【メンテナンス系】【ファンクショナル系】のプログラムをご紹介します。

★メンテナンス：リングに身を任せたり自体重を使い無理なく凝り固まった筋肉を緩め、本来のあるべき身体に戻します。

★ファンクショナル：可動域をしっかりと使えるように、リングでサポート！音楽に合わせて普段使わない筋肉も動かしていきます。

ご不明な点がございましたら、フロントまでお問い合わせください。