

# 2016年9月よりスタート！30分で納得の効果！

ピンピンライフ

## PPL体操教室(500円)

ウイングート整骨院では、9月よりチューブやポールを使って体のセルフケアや、ちょっとしたトレーニングを1回30分500円でグルーブレスンしていきます。整骨院の患者様以外の方でも気軽にいらしてください。



日時 : 月曜日～土曜日(火曜定休)  
午前11時～11時半  
持ち物 : 動きやすい服装のみ  
効果 : 足腰の柔軟性、引き締め/腰痛予防  
肩こり、猫背改善



WINGATE  
BODY  
CARE

tel:03-5939-8707  
mail:wingate.bodycare@gmail.com

—ウイングート整骨院・鍼灸院—