

自力で痛みを和らげ体を癒す

ウェルネス操体法教室

《毎週月曜日》14時～15時30分

講師：池田克紀（いけだかつのり）
学芸大学名誉教授 学術博士

《毎週木曜日》13時30分～15時

講師：荒木邦子（あらかくにこ）
早稲田大学非常勤講師 スポーツ科学博士

無料体験実施中

※ご受講の際は、動きやすい服装で、飲物・タオルをご持参ください。

- 安全で質の高い運動
- 体のバランスをもとに戻す
- 柔軟性が短時間で驚くほど向上
- 痛みをとり、動作が改善される
- 筋肉のこわばりをほぐす



月・木ともに
定員各12名
お早めに!

ーアクセスー



気持ちよく痛みをなくし、体を癒やす
究極のボディワーク

受講料 月曜・木曜ともに自由に参加できます。
利用回数制 1回/月2,160円(税込)※4回以上割引あり
4回/月の場合 7,776円(税込)
8回/月の場合10,714円(税込)「詳しくはご体験時に」

【お問い合わせ】

主管/YCN株式会社 早稲田研修センター
新宿区西早稲田1-1-6 バトトルズ 12階
TEL 03-6265-9120
e-mail k-araki@aoni.waseda.jp 担当 荒木

＜電車＞

- 東京メトロ東西線 早稲田駅 3a 出口
早稲田大学方面より徒歩 2分
- JR 山手線／西武新宿線 高田馬場駅
早稲田口より徒歩 20分

＜バス＞

- 高田馬場駅前より都営バス〔早大正門行〕
馬場下町下車 徒歩 1分



入口：赤い柱が目印です！
エレベーターで2階へお越しください

体験予約は、電話・FAX 03-6265-9120まで

「体験希望日&お名前」を！※留守の際は留守録に登録ください

FAX

体験希望日 平成27年 月 日
氏名 住所

11/30(月)は、休校です。

ご記入の上、そのままFAXしてください。お預かりした情報は厳重に管理しご案内のみに使用します。