

**気持ちがいい!**

会議室  
特別教室

# ストレッチ & ポール

★肩こりや腰痛がツライ…★体のゆがみや姿勢の崩れを感じる…★体が動きにくくて疲れやすい…

**そんな方は是非ご参加ください!!** 難しい動きはありません。

座位などでのストレッチと、ストレッチポールを使った簡単な動きで体をリセットしましょう!

**4月開催日**

**9日(水) 13:30~14:30**

**16日(水) 13:30~14:30**

**23日(水) 13:30~14:30**

**30日(水) 13:30~14:30**

**Web申込にて先行申込を受付けます!**  
お申込みはこちらから! →



★Web申込での受付期間

**3/26(水)10:00~3/28(金)23:59**

★当館窓口での申込開始日

**3/29(土)10:00~**

※窓口でのお申込みはWeb申込受付後の  
空きクラスへの受付となります。

\*定員:各回4名(先着順・事前予約制) \*対象:成人(16歳以上) \*料金:各**770円**

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。