

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！

5月開催日

6日(火) 14:30～15:30

14日(水) 13:30～14:30

20日(火) 14:30～15:30

28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

4/22(火)10:00～4/24(木)23:59

★当館窓口での申込開始日

4/25(金)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。