

会議室
特別教室

気持ちがいい!

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。

簡単なストレッチと、ストレッチポールを使った動きで体をリセットしましょう!

8月分より

期限なくWebでの申込が可能になります!

★Web申込開始日 7/22(火)10:00~

キャンセル待ちの受付も開始します!

キャンセルが出たらお電話にてお知らせいたします!

★当館窓口での申込開始日 7/25(金)10:00~

※Web申込の出来る環境が無い場合や不安がある方は
当館受付での申込も可能です!

お申込みもキャンセル待ちも

こちらから! →



8月開催日

5日(火) 14:30~15:30

11日(月) 14:30~15:30

20日(水) 13:30~14:30

26日(火) 14:30~15:30

*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。