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い ★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！

★Web申込開始日　8/18(月)10:00～

キャンセル待ちも受付中！

キャンセルが出たらお電話にてお知らせいたします！

お申込みもキャンセル待ちも
こちらから！→

★当館窓口での申込開始日　8/21(木)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！

9月開催日

- 1日(月)　14:30～15:30
- 16日(火)　14:30～15:30
- 24日(水)　13:30～14:30
- 30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。