

会議室
特別教室

11月

気持ちがいい！

ストレッチ & ポール

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！

★筋肉が硬くこわばっていると感じる方 ★体が硬くて難しい動きが苦手な方

★肩こいや腰痛がツライ方 ★常に緊張していてリラックスしたい方 におすすめです！

★Web申込開始日 10/21(火)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 10/24(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！

11月開催日

4日(火) 14:30～15:30

12日(水) 13:30～14:30

17日(月) 14:30～15:30

26日(水) 13:30～14:30

＊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。