

会議室  
特別教室

気持ちがいい！

# ストレッチ&ポール

ストレッチポールを使うと簡単な動きで大きな効果が得られます！

寒い季節になってきました…だからこそ！のんびりゆったりストレッチをして体を温めましょう！

体がリセットされると血流もよくなるので冷え性の改善にも効果的！皆様のご参加お待ちしています！

★Web申込開始日 1/19(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 1/23(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！

\*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

2月開催日

2日(月) 14:30～15:30

11日(水) 13:30～14:30

25日(水) 13:30～14:30

※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。

