

気持ちがいい!

会議室  
特別教室

# 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!**

肩こりや腰痛の原因は動きにくい筋肉のせいかもしれません! のんびりゆったり動いて、体をリセットしてみませんか?

**★Web申込開始日 4/22(水)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! →



**5月開催日**

**6日(水) 13:30~14:30**

**12日(火) 14:30~15:30**

**20日(水) 13:30~14:30**

**25日(月) 14:30~15:30**

**★当館窓口での申込開始日 4/25(土)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

※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。

