気持ちがいい！

一度お試しください！

ストレッチ＆ポール

担当講師：西槙

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？

こーんな　→
痛そうな事は
やりません‼



一緒にのんびりした時間を
すごしましょう(^^)/



開催スケジュールは別紙の日程表をご確認ください！