

# ゆったりストレッチ

ポールを使ったストレッチ教室です。  
ただ乗るだけでも効果アリ！！  
簡単な動きをフラスすることで効果UP

12月9日（土）からスタート

お試し期間として12月9日、12月16日の2日間は

**参加費無料**で開催します。

## 【ポールを使用したストレッチ効果】

- ◎肩こり・首の痛みの改善
- ◎骨盤の傾きや歪みの改善
- ◎胸全体（肋骨）が広がり呼吸が深くなり、リラックスできる

対象：15才以上 定員：8名

曜日：土曜日（祝日にあたる日は休講）

時間：13：00～13：50

場所：1階 スタジオ

参加費：1回／650円

持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル

講師：加藤

### 【申込方法】

※券売機にて参加料チケットを購入のうえ、受付でチケットを提出ください。

※教室30分前からチケット販売開始となります。お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は当ホームページ・Xでお知らせいたします。

ご不明な点は総合受付へお問い合わせください。

