

ストレッチポール体験会

～ストレッチポールを使ってトレーニング カラダの不調を改善しよう～

姿勢のゆがみや筋肉

のハリ(緊張)を整えて

カラダの不調を改善!



- ・筋力を鍛えるトレーニング
- ↓
- ・ストレッチポールとは?
- ↓
- ・ストレッチポールでカラダを整える
- ↓
- ・希望の方は In Body で筋量・筋肉バランス・脂肪バランスなどを測定

以上を行います。

日 時: 4月29日(土・祝) 9:30~10:30

場 所: 神戸市立西体育館 体育室

定 員: 20名 先着順

対 象: 一般

持 ち 物: 運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物

参 加 費: 500円 (当日お持ちください)

申込期間: 4/17(月)~4/27(木)

申込方法: 窓口・電話にて受付

TEL:078-961-1381