

ストレッチポール体験会

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！！



日時：4月29日（月・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：16歳以上

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

参加費：500円

申込期間：4月8日（月）～

申込方法：窓口・電話