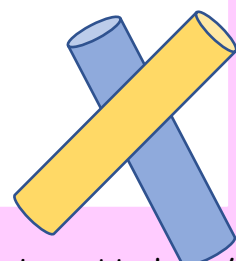


☆何とも言えない心地よさを体感☆

ストレッチポール 教室



今話題のストレッチポール。寝て動くだけで、普段伸ばせない筋肉を気持ちよくストレッチして、全身リラックス。凝り固まった筋肉や関節を理想的な状態にリセットします。日々の疲れの癒しに、肩こり・腰のだるさに、気になる姿勢の改善に・・・

日時： 9月12日（土）
13：30～14：30

ピラティスで
おなじみ

講師： 高田さおり先生

場所： Uホール イベントホール

受講料： 遊・Uクラブ会員 700円
非会員 1,000円

持ち物： タオル、飲み物

定員： 10名

申込み： 8月24日（月）9：00～

Uホール窓口にて受講料を添えて、お申込みください。

お問合せ： 遊・Uクラブ事務局 64-1437（Uホール内）

先着
10名限定

☆ストレッチポールは準備してあります。ご自分のものをお持ちになられても、結構です。

※コロナ感染予防の為、ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願いします。

