

温品福祉センター

ストレッチポール姿勢改善

ストレッチポールを用いた姿勢改善プログラム

こんな方にお勧め！！

- ・仕事や子育てが忙しくて普段カラダのケアができてない
- ・不調はあるが何をしたらいいのかわからない
- ・家にストレッチポールがあるけど活用できていない

無理をしない、心地のいいプログラムで体調を整えましょう

こどもからシニア層まで 幅広い方々にご参加いただけます！！

日時：5月28日(日) 10:30～11:30

場所：温品福祉センター ホール

対象：日々の生活で身体が疲れている
オトナの皆様

参加料：¥550(税込)

定員：10名

講師：加藤 聡一郎

(ベーシックセブンインストラクター)

申込：前日の17時までに電話または
ご来館にてお申し込みください



※ストレッチポールは株式会社LPNの登録商標です

ご不明点等は温品福祉センターへ
気軽にお問い合わせください！

インスタでプログラムの
動画見れます♪

Instagram



ホームページ



広島市温品福祉センター

TEL：082-289-2635

開館時間：9：00～22：00

4、5月休館日：毎週火曜

4月30日、5月4～6日

指定管理者：シンコースポーツ中国(株)