

ストレッチポール教室

運動に自信が無くても大丈夫！！ポールに乗ってゆっくり体を動かすだけ！！

日 程

10/7

10/21

11/18

12/9

12/23

時 間

15:15 ~ 16:15

会 場

1階 集会室

参加料

定期（5回分） ¥2,750
1回参加 ¥600

対 象

16歳以上

定 員

先着10名

特 記

ストレッチポール無料貸し出し有り

内 容

ストレッチポールは、正しく使うことで骨格のゆがみを整えたり、筋肉の緊張をほぐすことでリラクゼーションを得ることができます。リハビリや介護予防、スポーツ選手のトレーニングまで、幅広く使われているツールです。

講 師

加藤 聡一郎

（認定ベーシックセブンインストラクター）

申 込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みください。参加料は、教室参加時までにお支払いください。

（教室開催日以外の対応時間 9:00~17:00）

申込期間

2023年9月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日
8月6日、12月29日～1月3日



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント

