

芸術の森ストレッチポール講座

ストレッチポールに乗るだけでゆがんだ背骨がまっすぐになります



日 時： 毎週金曜 14:15～15:00

場 所 芸術の森地区会館 2階Bホール

参加費： 入会金、年会費無料 1回500円、ポールレンタル100円

冬季の間(11月から4月)は暖房費一回につき100円

持ち物： 動きやすい服装、ストレッチポール、タオル、飲み物

お申し込み、お問い合わせ先：講師 井上 あや

080-5581-5453 メールアドレス aya.inoue@ezweb.ne.jp

(携帯からのみ受信可)

ポールの数に限りがあります。レンタルポールは先着順になります。

この冬は楽しい仲間とストレッチポールで体を温めウォームシェアしましょう