

初企画



ストリッチポール de 姿勢改善

平成28年11月8日(火)

10:30～11:00

腰が痛い！猫背が気になる！疲れてる感じがする！
身体が歪んでる気がする！姿勢が気になる！
など、こんな方にお勧め！

●ストリッチポールとは…

円柱形のポールで、とても有効なエクササイズプログラムで、
乗るだけである程度の姿勢改善ができます。

●その効果は…

- ・身体の内がみ改善 → 正しい姿勢を手に入れる
- ・血流改善 → 冷え性の緩和、疲れの軽減
- ・姿勢改善 → 腰痛、肩こりスッキリ！



定員：限定7名 ※限定です！すぐお申し込みを…！

料金：1回/¥600 ※施設利用料込

申込締切：11月6日(日) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

指導担当：フロア教室担当 ふるしよつかずみ

※ストリッチポールをお持ちの方はご持参ください。

