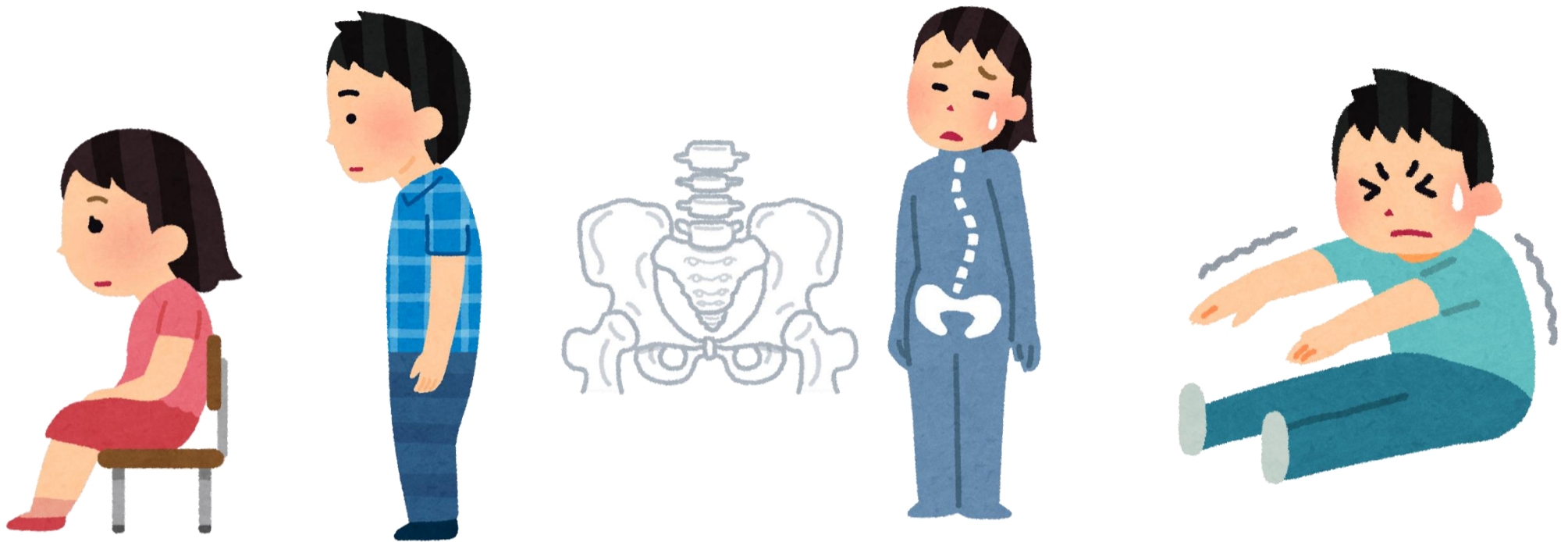


ポールリラクゼーション



猫背・姿勢改善! 身体が硬い方!!



ヨガポールに乗り、日常生活で使いすぎた身体をリセットし、本来の姿勢に身体を戻していきます。慢性的なコリを解すのはもちろん、運動が苦手の方やヨガポールの使い方を知らない方、身体の硬い方も安心して参加できるプログラムです。ご参加お待ちしております。



初回レッスン日：4月5日(金)
12日(金)・19日(金)・26日(金)

日程:	毎週金曜日(祝日除く)	場所:	会議室
時間:	11:00~11:40	料金:	1回/500円 (チケット可)
		定員:	先着7名
担当:	齋藤俊秋	完全予約制 ☎04-7187-1155	