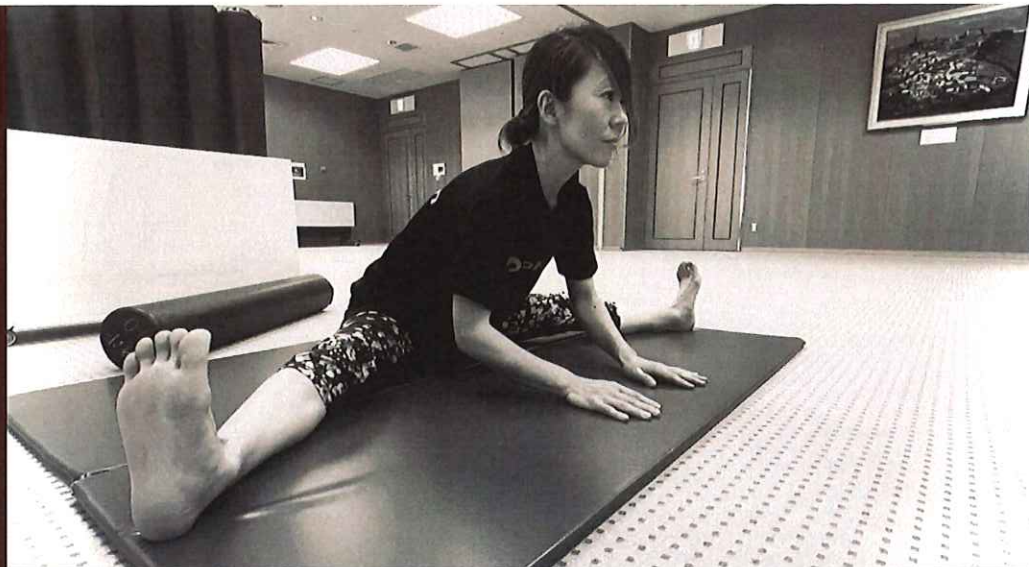


からだ塾

腰痛・肩こり
ストレッチポール



毎週月曜日

13:00～14:00 (腰痛対策が多め)
14:00～15:00 (肩こり対策が多め)

ストレッチポールのほかに、バランスボール、棒など
毎週違うアイテムを使用します
他 ミニボール、バランスディスク、チューブなど

2025

12月	1, 8, 15, 22
1月	5, 19, 26
2月	2, 9
3月	2, 9, 16, 23

対象：18歳以上

定員：15名程度

持ち物：飲み物、タオル

場所：大会議室

参加費：1回600円

教室開催日当日に総合受付にてお支払いください
また、初回は申込用紙への記入をお願い致します。

★お問い合わせ★

グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付
0829-31-5980

<http://suncherry.hatukaichi-sports.net/>



@SUNCHEERRY.HATUKAICHI