

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)

1週目バランスボール、2週目バランスディスク など
毎週違うアイテムを使用します
他 ストレッチポール、ミニボール、棒、チューブなど

2025

9月 22, 29
10月 6, 20, 27
11月 10, 17
12月 1, 8, 15, 22

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/>



@SUNCHERRY.HATUKAICHI