

好評につき
第2弾!

コリ改善! ストレッチポール教室



山ノ井講師

講師は柔道整復師・鍼灸師の資格所有者なので安心!

ストレッチポールを使い凝り固まった身体をほぐしていきます。

自宅で実践できるストレッチも行います。

日程

11月9日・12月14日・12月28日
1月25日 (第2・4月曜日、祝日は休館のためお休み)

時間

10:00~11:00

受講料

6,000円 (全4回)

場所

3F フィットネスルーム

定員

15名 事前予約制 (最小催行人数7名)

持ち物

飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

参加方法

受付窓口またはお電話にてご予約ください



主催
お問い合わせ
お申し込み

蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館

住所: 千葉市中央区千葉寺町1208-2 ハーモニープラザ内

TEL: 043-420-8001

※駐車場は駐車台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。