



ストレッチポール

ストレッチポールを使って心と身体をリフレッシュします

日程：2月11日(水・祝)

時間：9:30～10:30

ポール効果 4 つ

筋肉がゆるむ
背骨が整う
呼吸が深くなる
リラックス効果

対象：16歳以上

お申込方法

1月8日(木)

申込スタート

窓口・電話にて

* 先着順

定員：20名

参加費：500円

KOBE 神戸市立
sum GYM 須磨体育館

☎654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

☎078-734-5588