

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

お申込方法

1月8日（木）
申込スタート
窓口・電話にて

対象：16歳以上

*先着順

定員：20名

KOBE
sumo GYM
神戸市立
須磨体育館

654-0035
神戸市須磨区中島町 1-2-2
078-734-5588

参加費：500円