

# ゆるゆる トレーニング

..... ● .....

毎週水曜日  
10:00  
〜  
11:00

ほぐしながら筋力アップ。  
心身のリフレッシュを。

参加者募集中

ホームページ、  
お電話にて  
お問い合わせください



## ●● ゆるゆるトレーニング教室 ●●

ストレッチポールを使って身体をほぐしながら簡単な筋力トレーニングをおこないます。

固まった筋肉を緩める効果・姿勢を改善する効果・心身のリラックス効果が期待できます。

定員	15名
料金	1回700円
予約受付	毎月20日から

ストレッチポール  
貸出無料



お問い合わせ・お申し込みはお電話から

長野県立武道館  
長野県佐久市猿久保165-1

Tel. 0267-78-5370

ホームページ

長野県立武道館

| Q

