

★はじめてみよう★

体験受付中！  
体験料540円(税込)  
体験のポールは無料でお貸しいたします。  
ストレッチポールの  
気持ち良さを  
体感できますよ！

# ストレッチポール



ゆるめ・ほぐし・整える  
カラダが本来あるべき状態に

講師 東堂 渚

日時 第1・3 金曜日 13:45~14:45

受講料 2,700円(月2回)

ポールレンタル料 300円/1回

購入も可能です。お持ちのポール使用OK。

動きやすい服装でお越し下さい。



## ストレッチポールとは？

アスリートや医療現場でも使用されている長さ約98cm直径約12.5cm重量約900gのポール(円柱)です。このポールに後頭部、肩甲骨周辺の背骨、尾骨が乗るようにしてストレッチをします。※ポールのサイズは身長に合った直径の小さいものや-halfカットなどもあります。

お申込み いしかり文化教室 0133-74-3541