

【体育館・トレーニングルーム】

## ポールエクササイズ《45分》

(要予約) 開催日は月によって変わります。  
詳細はフロントまでお尋ねください。

ポールを使用して歩行及びストレッチを行うクラスです。  
全身運動となり運動効率もアップします。

- ポールをお持ちの方はご持参ください。
- ポールをお持ちでない方は、先着5名まで貸出を行っております。

