

ポールde ストレッチ&エクササイズ



円錐状のポールの上に寝ころび、ストレッチやエクササイズを行います。ポールの上に寝てゆっくり呼吸をすることで、筋肉が緩み、骨格を本来の正しい状態へリセットする効果が期待できます。また、肋骨が開くことで呼吸が深くなり、リラックス効果が得られます。

募集要項

指導員紹介

場所 ■ 山田市民体育館 会議室

日時 ■ 令和8年6月7日(日) 10:00 ~ 11:00

参加費 ■ 1,080円(税込み)

対象 ■ 18歳以上



三島 知実

- 申込：令和8年5月1日(金) ~ 定員に達するまで
山田市民体育館に来館または電話にて受付
- 定員：10名(先着順)
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたします。
※当日、イベント風景を撮影させていただく場合がございますのでご了承ください。



山田市民体育館

TEL : 06-6876-8855

〒565-0824 吹田市山田西3-84-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7114>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第1月曜日
年末年始(12/29~1/3)