

o(\*´ω`\*)o  
— からだ整う —

# 立ち方・歩き方+ポール&ストレッチ

からだに優しい立ち方、歩き方を

**解説・実演！**

改善のためのセルフケアも行います。

後半は、ポールを使ったストレッチでリラックス♪

場 所： えみくる ARIDA2F スタジオ

開催日： 5月2日(土)

時 間： 14:00~14:40 (40分間)

料 金： **施設利用料のみ**(定期会員無料)

定 員： 20 名

持ち物： 動きやすい服装

講 師： 松本 IR、木村 IR

※イベント風景を撮影させて頂き今後の広告や SNS 配信で使用させて頂きますのであらかじめご了承ください。



えみくるARIDA  
TEL : 0737-22-3250  
〒649-0306  
和歌山県有田市初島町浜1650-1

- 営業時間 火~土曜 / 9:00~21:00  
日曜・祝日 / 9:00~18:00
- 休館日 月曜日  
※月曜祝日の場合は、翌日休館日