

7月25日(土)

15時30分～16時30分



無料



イベントレッスンは開催！！

ストレッチポール&ひめトシ

ひめトシとは・・・？

骨盤にアプローチする簡単なエクササイズで、キレイな姿勢を取り戻したい肩こり腰痛の予防や、ウエストの引き締め非常に効果的です。

定員：8名 / 当日先着順

場所：多目的室1・2

対象：一般(高校生以上)

参加費：**無料** ※直接会場へお越しください。
15分前から受付開始となります。

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

お問合せ：ウェルピアながいずみ 055-989-5510



長泉町健康公園 ウェルピアながいずみ

TEL：055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagalzumI.aspx>

●営業時間 ・ 8：30～21：30

●休館日 ・ 毎月第3月曜日
(祝日の場合は開館)
・ 年末年始