

～ゆっくり体のメンテナンスを～

ストレッチポール® 教室



新規入会者募集中！

場 所 鴨谷体育館 第3体育室

日 時 金曜日 (月1回) 10:30~11:20 日程は裏面をご確認ください

受講料 1,100円/回 ※税込・傷害保険料含む

対 象 中学生以上 定員30名

🌸 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

🌸 入会金・年会費不要！

🌸 無料体験は行っておりません。
見学希望の際はお電話にてご予約ください。

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、『スクール連絡』や『会費のご入金連絡』等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

講師紹介

小八木先生

自分の重さで肩・胸・背中
の筋肉を自然とゆるめてい
きます。呼吸を深く、副交
感神経を優位にし、リラッ
クスした身体へと導きます。

心地よい刺激で、ゆっくり
体のメンテナンスを行いま
しょう。



堺市立鴨谷体育館
TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年末年始(12/30~1/4)
- 体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください