

「ポールで整えよう」

ポールを使ったエクササイズは硬くなった筋肉を緩め、姿勢を整える効果があります。
短時間で様々なからだの変化を感じられます。

背中が伸びて
気持ちいい～

乗っているだけで
リラックスできる～



・予約制

・各回定員2名

実施スケジュール

	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/17 (月)	8/18 (火)	8/19 (水)	8/20 (木)	8/21 (金)
A M	-	11:15	-	-	-	-	11:15	-
	-	11:45	-	-	-	11:45	11:45	-
P M	15:15	-	15:15	15:15	15:15	-	-	15:15
	15:45	-	15:45	15:45	15:45	-	-	15:45

料金

1回20分 550円 ※ポール貸出無料

場所

藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

対象

中学生以上 医師から運動制限をされていない方

予約

TEL 0466-88-6752 (月～土 9:00～17:00)

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課
(藤沢市大庭5527-1)

保健医療センター
ホームページ

