

ストレッチポール教室

ストレッチポールは姿勢や骨格を整えるためのアイテムです。正しく使用することで次のような効果が期待できます。

- ・筋肉がゆるむ
- ・背骨が整う
- ・呼吸が深くなる
- ・リラックス効果



デスクワーク・畑仕事・家事などでお疲れの方。また、健康グッズとしてストレッチポールを買ったが使い方がわからない・・・といった方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。



担当スタッフ
本間 翔太

日時：日程表をご確認ください。

定員：6名（予約制）★参加希望の方はRUN2スタッフまで★

料金：500円（税込）

場所：メディカルフィットネスRUN2運動フロア

【利用案内】

酒田健康生活協同組合への加入（一口：¥1,000）、RUN2入会手数料（¥1,500）が必要です。※すでに会員の方は必要ありません。

【問い合わせ】

健生ふれあいクリニックメディカルフィットネスRUN2 TEL 0234-33-2915

※ストレッチポール使用禁忌の方

仰向け姿勢が困難な方・身体に痛みや腫れがある方・妊婦・その他医師などの診断により受講困難と思われる疾患をお持ちの方。