

毎週木曜日
14:40～15:10

ポール ストレッチ



ポールストレッチは、頑張らないエクササイズです。ポールを使用し、ゆっくりとした動作や小刻みな動作で行い、カラダをゆるめほぐします。エクササイズ後は、姿勢よく、シャキッとしたリフレッシュ感が得られます。
疲れたカラダをポールでほぐしてみませんか？

Medical Fitness
J-spa

〒891-0144

鹿児島市下福元町2635 パークヒルズ慈遊館1階

Tel / 099-263-3070 fax / 099-263-3079