

姿勢がいいと見た目年齢が-5才

5月 体験講座

# ゴロゴロストレッチ

StretchPole®

## 【効果】

- ①胸が開き深い呼吸に → 副交感神経が優位になる
- ②脊柱周辺、肩甲骨周辺、腰部の凝り固まった筋肉が和らぎ血行が良くなる。結果、スムーズな動きにつながる。
- ③重力によって肩の位置が下がり、本来あるべき状態に近づく。
- ④リラックス効果と質の高い睡眠が期待できる。

- 場所  
4階エクササイズルーム
- 定員  
1回：8名
- 料金  
1回：510円(税込)

**11日(金) 14:00~14:30 担当:野谷**  
**14日(月) 14:45~15:15 担当:岸本**  
**25日(金) 14:00~14:30 担当:野谷**  
**28日(月) 14:45~15:15 担当:岸本**



2階受付または電話にて事前予約の上、  
当日受付で料金をお支払い下さい。

愛仁会総合健康センター  
072-692-9281