

## ストレッチポール体験教室

平成24年10月26日（金）

ストレッチポールを使った運動の体験教室を行いました。ポールの上に寝転がりながら行うので体力に関係なく気軽に行えます。

この運動はストレッチ効果があるので筋肉が和らぎ疲れにくい綺麗な姿勢をつくる効果が期待できます。

