

人気
講座

WELCOME
TO

ゆる筋トレ & すっきりストレッチ

in 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

2026

10月7日～

毎週

水

11:00～12:00 (全20回)

受講料 7,700円/定員 15人

講座内容



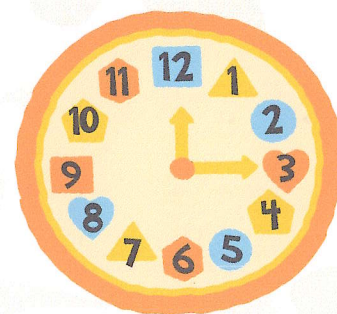
筋力トレーニング

1時間のうち、前半30分は筋力トレーニングをします。簡単なトレーニングからだをほぐしつつ適度な筋力を付けます。



ストレッチ

後半30分はストレッチを行います。ストレッチで、からだをほぐしつつ適度な筋力を付けます。



時間内入退室自由

途中の入退室が可能ですので、「トレーニングだけ」「ストレッチだけ」でも参加できます。

申込 陽だまりの丘複合施設
問合せ ぽかぽか

陽だまりの丘4丁目2201-2

電話 0594-87-7576

メール pokapoka@kuwana-shakyo.com

申込期間は、8月1日(土)～8月30日(日)
氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、
住所、電話番号を記載の上、メール、
LINE、またはぽかぽか窓口にてお申込みくだ
さい。

▶ LINE



▶ HP

