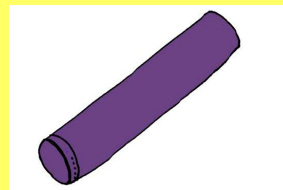


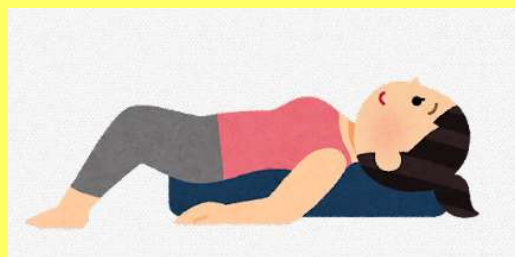
新!  
ストレッチも筋トレも



# ポール エクササイズ

New!!

ストレッチポールを使っでの運動。  
疲れや筋肉痛の回復、体を伸ばすな  
ど幅広い効果が期待出来ます。



📅 6月18日(土)10:00-11:00  
23日(木)19:30-20:30

👤 各回定員8名 応募者多数の場合は抽選  
(中央区在住・在勤・在学の方)

🏠 中央区立産業会館 4階 和室

🎫 無料

☺ お申込み 各開催日の3日前までに 中央区立産業会館へ窓口/電話/  
FAX/メールにて受付  
氏名・住所・連絡先電話番号・年齢・メールアドレスをお知らせください

👜 参加者持ち物：動きやすい服装、飲み物、バスタオル、マスク着用

お問合せ

中央区立産業会館

中央区東日本橋2-22-4

平日・土日9時~21時

TEL:03(3864)4666

FAX:03(3864)4588

Mail: [sangyo@chuo-sangyo.jp](mailto:sangyo@chuo-sangyo.jp)

HP: <https://www.chuo-sangyo.jp>

