

12/19(土) クリスマス特別レッスン

Xmas

Event★Lesson

13:30~14:00 筋膜リリース

凝り固まった身体をストレッチポールでしっかりほぐすプログラム。肩こり改善や、柔軟性アップなど運動前に取り入れると効果的です！

14:30~15:15 ボディケア45

呼吸と連動させながら、背骨と骨盤を滑らかに動かし、自分の体に備わった機能的な動作を取り戻すプログラム。体と心のバランスを整えます。

定員

各8名

参加料

筋膜リリース ¥300

ボディケア45 ¥500

お申し込み方法

11月25日(水)10:00より  
受付窓口にて先着順  
※お申し込み時に参加料を  
お支払いください。  
お申込み後のキャンセル・  
ご返金はいたしかねます。

香川県立総合水泳プール

TEL.087-885-8321

営業時間:月曜日~土曜日/10:00-22:00

日曜・祝日/10:00-17:00

定休日:火曜日

〒761-8042 香川県高松市御厩町1585-1

施設HP



LINEキャンペーン中

LINEでアンケートの  
お答えいただくと、イベントで  
使えるクーポンを配信中！  
是非、LINEクーポンを  
GETしよう♪

LINEお友達  
登録はこちら

