



# 健康ライフ

ストレッチ用ポールを使って身体のゆがみを整え、姿勢改善をめざす「健康ライフ」講座。西澤先生の豊富な知識と明るい人柄で、受講生の皆さんも楽しみながら自分の身体と向き合っています。

本講座は月曜午後・2学期制(全 24 回)で開講しております。

## おしらせ

令和8年度から講座名が「からだ整うポール de ストレッチ」に変更となります。ご興味のある方、ぜひ気軽にご参加ください♪

