

ひのきの棒を使って行うエクササイズ！  
首・肩・骨盤・股関節機能が改善！



# 棒びくす<sup>®</sup>体験講座



講師：吉良裕代



**1/23・30（水）**

**13:30～14:30**

**無料  
体験**

**場所** スター21体育室

**定員** 40名\*先着順（定員になり次第〆切）

**受付** スター21窓口又はお電話にて受付中！

**（お問合せ）スター21 ☎0594-31-7625**