

## No.1 ポール体操

ポールを使ったトレーニングといえば、骨盤や股関節、肩や背中などのストレッチを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

グレイスでは、そのポールを使った軽い運動が人気です。上半身、下半身の機能をバランスよく高め、座りながら無理なく行えるトレーニング。



「上がらなかった足が、少しずつ上がる様になった」と嬉しい声もきかれています。

簡単だけど効果的！  
継続することで足の力が付いていく！

グレイスで体感してみませんか？

トレーニングデイグレイスでは、無料で体験や見学が可能です。お気軽にお越しください。

管理者：赤木誠宗