

1回参加型 レッスンは 8月スケジュール

8月 3日(土) : ストレッチポール

8月10日(土) : ボディケアストレッチ

8月31日(土) : 簡単ダンベル体操

夏は暑さで体調を崩しやすい季節です。
適度な運動やストレッチをしっかりとって、
夏の暑さにも耐えられる体づくりをして
いきましょう!!

- ◆申込 当日、総合受付にて直接申込
- ◆指導員 竹内 直子
- ◆時間 14:00~14:30
- ◆料金 550円(税込)
- ◆場所 研修室
- ◆定員 20名