

1回参加型



レッズン

令和7年 1月スケジュール

1月11日 (土) かんたんダンベル体操

1月18日 (土) ストレッチ

1月25日 (土) バランスボール

新しい年の始まりです。

運動不足になりがちな時期だからこそ、

皆さんで身体を動かしましょう！！

- ◆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

