

# 1回参加型



# レッツスン



令和7年 2月スケジュール

2月1日 (土) かんたん筋トレ

2月8日 (土) ストレッチポール

2月22日 (土) やさしい有酸素運動

春の足音が聞こえてくる2月。  
軽やかにからだを  
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

