

1回参加型



レッツスン

令和7年 3月スケジュール

3月1日 (土)

腰痛予防トレーニング

3月29日 (土)

腰痛解消ストレッチ

上着の少し薄くなる3月。

姿勢を整えて軽快に過ごしましょう!!

- ◆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

