



謹賀新年



カラダリフレッシュ教室

毎週水曜日 13:30~14:30 各500円

9日 おなかピラティス 黒田

骨盤・お腹に効かせるピラティスで体幹の安定を図ります

16日 チューブトレーニング 松本

伸縮動作で全身のケア・関節回りなどの筋力トレーニング

23日 ボールコンディショニング 川口

スモールボールを使用した筋力トレーニング

30日 青竹エクササイズ 小川

簡単な青竹ステップで脳トレ・有酸素運動！

《運動初心者の方や当日参加大歓迎》

毎週担当コーチと内容が変わり、健康的なカラダを目指します！
フロント横、会議室にて行いますので気軽に参加できます！
内履き・タオル・シューズを持参の上、ご参加下さい。