

3月

リフレッシュ教室

毎週水曜 13:30～14:30 各500円



健康増進！！

爽やかな汗を流して

心と身体をリフレッシュ！！

6日 青竹エクササイズ 小川

簡単な青竹ステップで脳トレ&足ツボ刺激！

13日 セラバンドでピラティス 黒田

伸縮性のバンドで体幹を中心に鍛えます！

20日 ボール&ストレッチ 松本

スモールボールを使用し、柔軟向上を目指します！

27日 コンディショニング 川口

骨盤周り・肩甲骨周りを整えます！

毎週担当コーチと内容が変わり、充実した時間を過ごせます。
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！

《当日参加大歓迎》 内履き・タオル・飲み物を
持参の上、ご参加ください！