

カラダづくりEX

エクササイズ

1回200円/月曜日(月2~3回)

10:45~11:30

少し負荷をかけて、体カアツフ・筋カアツフ・
カラダの機能調整カアツフのエクササイズを行います!

※マットあります。お気軽にお越しください。

会場:八戸市武道館(4月~9月)

スポーツ研修センター(10月~3月)

