

# すわってエクサ&ポール

1回：200円 火曜日

13:30~14:30



イスに座りながら

ストレッチや筋トレ&リズムエクササイズ。

ストレッチポールですっきりリセット。

※マット・ポールあります。

お気軽にお越しください。



長根公園 スポーツ研修センター