

ボディバランス EX

1回：200円 月2回



第2月曜日 10:30~11:15

第4火曜日 13:30~14:15

(※変更あり)

エクササイズで体のバランスを整え
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。

会場：スポーツ研修センター