

らくらくエアロ&ストレッチ

1回：300円 木曜日(毎月2~3回)

10:30~11:15



前半30分は、音楽に合わせた

シンプルな動きを繰り返してリフレッシュ

最後は ゆったりストレッチですっきり!

※マットあります。運動シューズ・飲み物等お持ちください。

お気軽にお越しください。

会場：スポーツ研修センター

