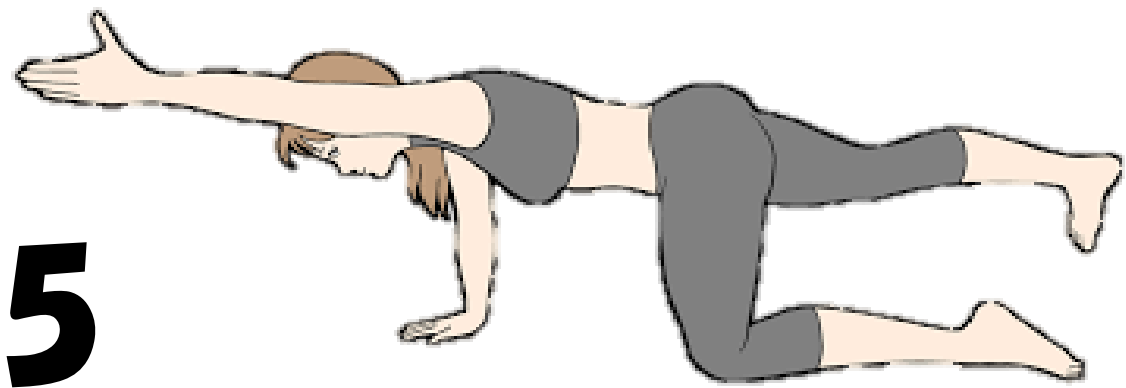


水曜日(月1回)

14:00~14:45

1回 200円



スマイル健康教室



かんたんなストレッチから、
体幹トレーニング15分、
ストレッチポール20分 しっかりからだを整えます。
健康のための栄養ワンポイントアドバイスもあります！



※マット・ポールあります。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