

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

お尻・おなかまわりのひきしめや、かんたんな
体幹トレーニングでからだのバランスを整えていきます!

※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)

