

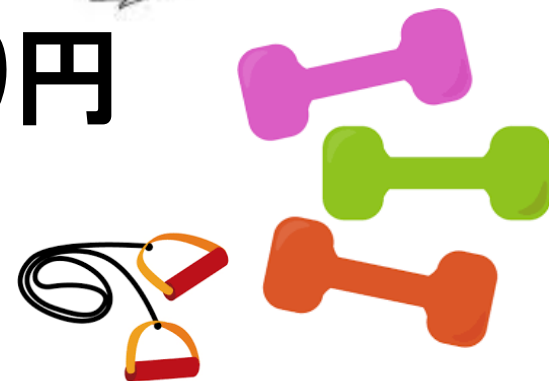
**水曜日** (月2回)

**13:30~14:15**

**1回 200円**



**らくらくエクサ**



**& ポール**

**チューブ**や**ダンベル**を使って**筋力UP!**

後半は、**ポール**で**姿勢改善**を行っていきます。

※マット・ポール・チューブ・ダンベルあります。  
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