

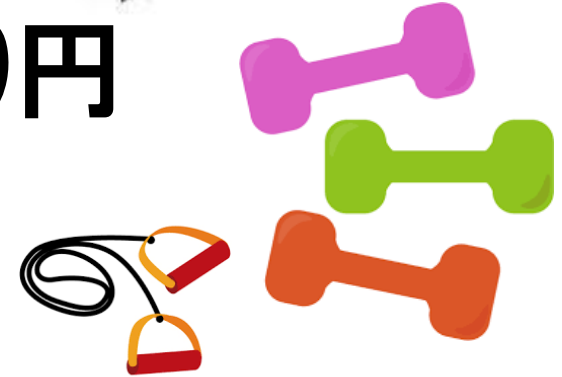
月曜日 (月1回)

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。

☆シューズ・飲み物等お持ちください。

2階 会議室  
で行います!

会場 スポーツ研修センター