

カラダづくりEX

エクササイズ

1回200円/月曜日(月1~2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!

☆タオル・飲み物等お持ちください。

会場:八戸市武道館(4月~9月)

スポーツ研修センター 第2会議室(10月~3月)

