



ストレッチ体操

1回 100円

毎週月・木曜日 9:15~10:00

一般男女 / 予約不要

お気軽にご参加ください。



寝ながらゆったり全身を伸ばし、
簡単な運動で筋肉に心地よい刺激を与える
プログラムです。

リラックスしながら、日常の疲れを取りましょう！