



ストレッチ体操

1回 100円 月・木曜日

(※祝日はお休み)

9:15~10:00

寝ながらゆったり全身を伸ばし、

かんたんな筋力運動を行います。

リラックスしながら体を動かしましょう。



※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