

体験講座

スモールボール エクササイズ

関節の柔軟性を養い、骨盤の歪みの調整やインナーマッスルの強化など
様々なメリットのあるスモールボールエクササイズ。
効果的でどなたでもできるメニューを提供いたします。
お気軽にご参加下さい。



9月4日(月)
14:45~15:15
担当：行澤

9月8日(金)
14:00~14:30
担当：野谷

9月11日(月)
14:45~15:15
担当：行澤

9月15日(金)
14:00~14:30
担当：野谷

場所)

4階グループエクササイズルーム

料金) 1回：510円
(1日ずつ申し込めます)

定員) 1回：8名

動きやすい服装でお越しください。

愛仁会総合健康センター 072-692-9281

2階受付または電話にて事前予約の上、
当日受付で料金をお支払い下さい。