

スモール

9月 体験講座

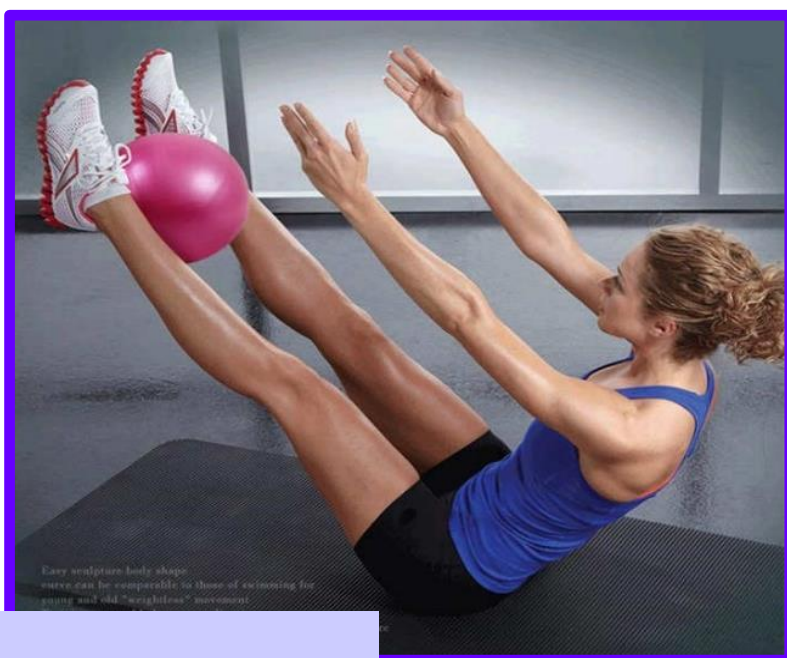
S・ボールエクササイズ

使う用途は様々！

筋肉・関節の柔軟性を養い、骨盤の歪みの調整をすることで姿勢の改善や
普段あまり使えてないインナーマッスル(深層筋)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。

動きやすい服装で
ご参加下さい。



3日(月) 14:45~15:15 担当: 行澤
7日(金) 14:00~14:30 担当: 野谷
10日(月) 14:45~15:15 担当: 行澤
21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(税込)
定員) 1回: 8名

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。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281