

からだにいいクラス♪

6月度

6 / 2 (火)

バランスボール&ウェーブ リングストレッチ！！

バランスボールを使って全身運動をしていきます♪。バランス感覚・体幹もしっかり鍛えていきましょう(^)/
また、ウェーブリングを使って肩・腰周りをほぐしていきます♪参加をお待ちしております(^_^)v

時間：第1 火曜日 11:00~11:45

参加料：1回 ¥550 定員：10名

※券売機で『からだにいいクラス』のチケットを購入して受付までお持ちください。