

会議室イベント!



かんたんエアロ&体幹レッスン

簡単なステップで軽く息が弾む程度の
リズム体操（エアロビクス）と
日頃使われないお腹周りや背中の筋肉の
トレーニングを呼吸法を用いながら行います。

最後に行うリラックスマスストレッチで気分も体もスッキリ間違いなし!!



5月21日(月) 14:00~15:00

2F会議室にて開催!

*定員：8名（先着順）

*料金：320円（事前予約制）

*対象：成人（16歳以上）

4月28日（土）より1F総合受付にて受付開始!

皆様のご参加、お待ちしております!

