

会議室
イベント

体幹しゅっすん



～体をほぐして、伸ばして

動きやすい体を作きましょう！～



今の姿勢や動きの癖を体幹（体の幹となる部分）のストレッチで改善し、正しい姿勢を保つためのトレーニングを行います。

9月29日（土）14:00～15:00

2F会議室にて開催！

*定員：6名（先着順）

*料金：320円（事前予約制）

*対象：成人（16歳以上）

9月6日（木）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！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！

