

会議室
特別教室

最近 階段がツライ、よくつまずく、疲れやすい、冷え性になった、
立つときは手をついてどっこいしょ・・・(*´ 3 `*)
こんな事ありませんか？何もしなければ筋力の低下は避けられません。
生活をするのには欠かせない下半身の筋力を鍛えましょう！

下半身のトレーニング

10月

24日(木)

13:30~14:30

28日(月)

14:30~15:30

Web申込にて先行申込を受付けます！
QRコードを読み込んでお申込みください。→



★Web申込での受付期間:10/10(木)10:00~10/12(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:10/14(月)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

*定員:各回4名(先着順・事前予約制) *対象:成人(16歳以上) *料金:770円

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。※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。



