

栗山公園健康運動センター

祝日 特別教室



体幹サーキット

場所：2階グリーンフィットネスルーム



9月16日(月/祝)



13:30~14:15

参加方法：当日施設利用1時間券を購入してください。



持ち物：シューズ・動ける服装・ドリンク等

定員：20名 担当：石井

脂肪燃焼と筋力アップを同時に行ない、

楽しみながらからだづくりをしましょう！ ふあいと～！！

予約・問い合わせ：栗山公園健康運動センター 042-382-1001