

夏休み特別レッスン

お盆だけの特別企画

Very good morning プラティス

場所：2階グリーンフィットネスルーム

朝一番身体を整えて気持ちよい1日を！

8月12日（金） 7：30～8：30

当日支払い

参加費：510円（税込） 定員：20名

肩甲骨まわりをほぐし、ゆったりとストレッチを行い、身体を目覚めさせましょう。

身体の軸を意識して暑い夏の一日を乗り越える身体を作りましょう。



担当：船城

予約、問い合わせ：栗山公園健康運動センター 042-382-1001