

新！1回制教室！

リフレッシュエクササイズ

教室内容

ステップ台を使った踏台昇降運動

バランスボールを使って楽しく筋力アップ！

ストレッチポールやウェーブリングの様々な使い方をご紹介します！

初心者向けのエクササイズ・ストレッチ

月毎に内容を変えて行います。

教室詳細

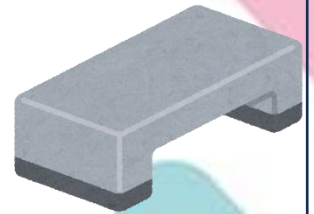
毎週月曜日 10:30～11:20

※祝日は休講

場 所:小体育室(地下1階)

参加費:660円 定員:15名

持ち物:タオル・飲み物(ふた付きのもの)・室内シューズ



申込方法

◎1階付窓口 or お電話にて予約申し込み可能。

※ご予約は1週間前から満員になり次第受付終了となります。

◎参加前に1階受付横の“月謝券売機”にて660円の金券購入
金券を担当講師にお渡しください。