

☆完全無料イベント☆

施設利用料金は頂きません!!

生活筋力サポート教室

6月23日(土)	チューブトレーニング	14:00~14:20
	バランスボール	14:30~14:50
6月26日(火)	体幹トレーニング	14:00~14:20
	ストレッチ	14:30~14:50

☆受付方法：当日予約となります。先着15名。

総合受付・トレーニングルームにて受付致します。

16歳以上の方
対象です



◎運動に適した服装

◎タオル、飲み物

お持ちいただくようお願い致します

皆様のご参加
お待ちしております

※詳しくはトレーニングスタッフまでお問い合わせ下さい