

10月5日(金)  
から新設!!

有料スクール

# 背骨コンディショニング

日程 : 金曜日×開催日数

時間 : 9:30~10:30

場所 : 第2スタジオ

対象 : 16歳以上 **定員: 12名**

担当 : 加藤 満里子



背骨コンディショニングってなに?!

背骨・関節を緩める体操と、骨を支える  
筋力トレーニングを行います。

定員制の為、一人一人じっくり指導いたします!!

