

スクール無料体験会

対象スクール

場所:スタジオ

筋力コンディショニング&ストレッチ

6/5・12・19・26(全火曜日) 12:15~13:15

日常生活で使う筋力をつけるための体幹トレーニングと
怪我防止のためのストレッチをするクラス



健康エクササイズ

6/2・9・23・30(全土曜日) 13:40~14:40

ステップ台やバランスボールなど使ってエクササイズ、ストレッチ
を行う楽しくできるクラス

無料体験は、各スクール1回までになります。

体験希望の前日までに、M3階で事前申込が必要です。