



エコービクス ストレッチ



日時：令和8年1月25日(日)
10:30~11:30

場所：アアヒルヤナ(1)
2F 多目的ルーム

参加費：1500円

対象者：一般の方(18歳以上 学生可)

定員：15名(先着) ※ 6名以下中止

持参物：室内シューズ、動きやすい服装
タオル、飲み物など...



講師

フィットネスインストラクター

沼良枝 先生

インストラクター

📍 アアヒルヤナ 1F

アデルホスピタル

(0820)24-0025