

07

コツ骨体操

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

チューブを使って骨格筋を鍛えて
筋力UPを目指します。

毎週水曜 14:00~14:50

定員 15名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。