

18

音楽健康体操

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。

自重やミズノオリジナルツールを使用して
トレーニングを行い姿勢維持に必要な筋肉を鍛え
ストレッチで柔軟性も向上します。

毎週 日曜 10:10~11:00

定員 20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。