

19

体幹トレーニング & ストレッチ

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとににお申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 木曜 12:50～13:40

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。