

03

骨盤体操

2クラス

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。

骨盤底筋群にアプローチした運動プログラム。
骨盤底筋を鍛えることで姿勢保持に効果的です。

毎週月曜 9:30~10:30

毎週火曜 11:30~12:30

定員 15名

空き枠途中入会可 残回数×600円

※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。