

08

ノビ伸体操

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。

骨格体操とヨガのポーズを組み合わせることで
関節の動きをスムーズにし
ストレッチ効果を引き出します。

毎週水曜 15:10~16:00

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。