

特別イベントレッスン 機能改善トレーニング

ストレッチポールやバランスボールを使用し
楽しいからだづくりをしましょう♪

【日 程】 9月19日(金)、26日(金)
【時間・場所】 11:00~11:50 1F剣道場
【料金・定員】 各600円 定員20名!
【申込受付】 9月12日(金)11:00~お電話 または2階受付にて!
スポーツセンター ☎ 03-3675-3811



【担 当】 かのこ あい
・健康管理士
・介護予防運動指導者
・JCCAひめとれインストラクター等

