

カラダ★気分★新たに出発!!!

無料イベント! やります!

1 / 5 (木)

① ラジオ体操

② かんたんエアロ

◇時間◇ 9:45 ~ ◇定員◇ 15名

◇時間◇ 11:30 ~ 12:00

◇参加費◇ 利用料のみ

◇定員◇ 15名

◇場所◇ トレーニングルームスタジオ

◇参加費◇ 利用料のみ

◇場所◇ トレーニングルームスタジオ

年末・正月にかけて運動もお休みされていた方! 運動を再開する前にラジオ体操でからだをならしませんか?

トレーニングルームの年明けと同時にからだも目覚めさせましょう!

「本当に初めて」という方向けのエアロビクスです!
30分間の教室なのであっという間に時間が過ぎ、
からだもココロも爽快になること間違いなしです!!
リズムに合わせてからだを動かす楽しさを
味わってみませんか??



※初めてトレーニングルームを利用される方は初回講習会(約30分)が必要です。