

体幹&ストレッチ体操

筋肉や関節の柔軟性を高め、**肩こい・腰痛**の緩和に繋げる！

月曜日 12:15~13:00

木曜日 11:15~12:00

430円(別途施設利用料)



レッスンを重ねるたびに**楽**になる！

ご自身の身体で**実感**してみませんか？