



開始時間15分前～
先着受付
※定員に達した場合
抽選

シューイチ 健康エクササイズ 1回 ¥500

9月 スケジュール 毎週金曜日 ① 9:00 ～ 9:55
② 10:00 ～ 10:55

9/5(金) ①全身筋力トレーニング ②ストレッチポールエクササイズ

9/12(金) ①足腰強化転倒予防トレーニング
②ストレッチ&かんたんエクササイズ

9/19(金) ①かんたんエアロビクス ②ステップ台トレーニング

9/26(金) ①自重トレーニング ②かんたんピラティス