



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 10月スケジュール

毎週金曜日

① 9:00 ～ 9:55
② 10:00 ～ 10:55

10/3(金)

- ① ストレッチポールエクササイズ
- ② 足腰強化転倒予防トレーニング

10/10(金)

- ① 脂肪燃焼エクササイズ
- ② 筋力トレーニング

10/17(金)

- ① かんたんピラティス
- ② ストレッチ&自重トレーニング

10/24(金)

- ① 自重トレーニング
- ② 脂肪燃焼トレーニング

10/31(金)

- ① 全身筋力トレーニング
- ② バランス向上エクササイズ

