

12/27(月)、1/4(火)年末年始特別レッスン ボルレッチ、ゆらゆらクッションを使った 『肩こり&骨盤体操』

事前申込み

・内容

ミズノヘルシーインテリア『ボルレッチ』、『ゆらゆらクッション』を使用して肩回り、腰回りを中心とした体操プログラム。はじめての方、肩、腰が気になる方はぜひお越しください。また、お家で簡単に出来るトレーニングなのでぜひ参考にしてみてください。

日 時: ①12月27日(月)、②1月4日(火)

時 間: ①13:45~14:45(60分)

②13:00~14:00(60分)

場 所: 会議室

定 員: 20名

担当講師: 田中

参加費: 500円(開催日1週間前まで)

申込開始: 12月12日(日)10時~

* 窓口もしくはお電話にてご予約下さい。



ボルレッチ



ゆらゆらクッション