

スマイル体操



講師：植田優太

3月

5・12・19・26日(木)

9:30~10:30

料金 300円

申込 1F体育館窓口

場所 3Fアリーナ

持物 水分、タオル、室内履き
運動できる服装

備考 急遽日程変更等の可能性がございます。
ご自身の体調管理の上申込下さい。

ストレッチ、ウォーキング
筋力トレーニングを楽しく行います。
運動不足の方にオススメ!