

スマイル体操



講師：植田優太

1月

8・15・22・29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!