年末の疲れもスッキリするおすすめエクササイズ

2019 月2回 &力ラタ

ポールやボールを使ってカラダをリセット!

本来の姿勢に戻した後は、簡単な体幹トレーニングでカラダの内側から引き締めます!!

骨盤•背骨 矯正 歪み改善

肩こり解消 筋膜リリース

ほどよい筋トレで カラダも心も スッキリ!







期日

12.10(火) 19:30~20:30 12.19(木) 17:30~18:30 1.16(木) **17:30~18:30** 1.21(火) 19:30~20:30

村上市総合文化会館 1 F 公民館ホール 会場

1回 会員 500 円 ビジター800円 会 費

ホントに

定員

先着 **24** 名 ***事前にお申込みがない場合は開催いたしません。** (是体操ないます)

(最低催行人数は5名)

愛ランドあさひ 本間友輔 指導