

おとなの習い事 講座

きれいな姿勢と、深い呼吸で
インナーマッスルを強化

講座名

美Bodyをつくる 体幹トレーニング

正しい呼吸と姿勢を意識して
インナーマッスルを鍛えましょう。
初めての方 お待ちしております！

日程

9月23日～12月9日

毎水曜日 全12回

18:45～19:30



参加費

9,600円



定員

15名



対象

医師から運動制限のない
20歳以上の女性



お申込み・お問合せ先

ふれあい健康館

電話 088-657-0187

