

毎月20日から来月分お申し込み開始!

300円で気軽に参加!

都合の良い日だけ!

ワンタイム

エクササイズ

会場：ミーティング室

爽快体操

音楽に合わせて、手足を同時に動かしながら
初心者向けの有酸素運動をします。

6・7月 月曜日 / 11:10~11:40

開催日：6月 3日・10日・17日・24日
7月 1日・8日・22日・29日

6・7月 木曜日 / 12:40~13:10

開催日：6月 6日・13日・20日・27日
7月 4日・11日・18日・25日

コア(体幹)トレーニング

バランスボールを使いながら体の中心部「体幹(コア)」を鍛え、
上半身のバランスを整えます。

6・7月 木曜日 / 13:20~13:50

開催日：6月 6日・13日・20日・27日
7月 4日・11日・18日・25日