

毎月20日から来月分お申し込み開始!

都合の良い日だけ!

300円で気軽に参加!

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。

10・11月 月曜日/11:10~11:40

開催日：10月 7日・14日・21日
11月 4日・11日・18日

10・11月 木曜日/12:40~13:10

開催日：10月 3日・10日・17日・31日
11月 7日・21日・28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。

10・11月 木曜日/13:20~13:50

開催日：10月 10日・17日・24日・31日
11月 7日・21日・28日