

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。

12・1月 月曜日 / 11:10~11:40

12月 2日・9日・16日・23日
1月 6日・13日・20日・27日

12・1月 木曜日 / 12:40~13:10

12月 5日・12日・19日
1月 9日・16日・23日・30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。

12・1月 木曜日 / 13:20~13:50

12月 5日・12日・19日
1月 9日・16日・23日・30日