無理なく、楽しく、健康づくり♪

ストレッチ&バランスボール

動いて、ほぐして、リフレッシュ！

ストレッチで
身体をほぐし

バランスボールで
弾みながら
有酸素運動

膝にやさしく
無理なく
運動できます



火曜日

13:00~14:00

参加費

600円

仲間と一緒に、楽しく身体を動かしましょう！