

3/6~3/15コース休止期間の 補填講座を開催いたします

テーマ

『ウィルスから身を守る!自宅でも出来る運動で免疫力を高めよう!!』

内容

自宅でも出来る簡単な運動でこわばった身体をほぐします。
血流を良くして体温を上げウィルスに負けない強い身体作りを
していきましょう!

日時:

4/22(水) 13:00~14:00 講師 小粥裕介

4/29(水) 10:00~11:00、13:00~14:00 講師 小粥裕介

4/30(木) 10:00~11:00、13:00~14:00 講師 田中真帆

場 所:  長府店

定 員: 各 20 名

対象者: 3月レギュラーコース以上を選択された会員様

※要予約

※指定駐車場10台あり(要予約)

※スタンダード会員様も回数券1枚でご参加いただけます。

ご予約
お問合せ

 長府店 ☎ 083-242-1090