

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:

4/29(水) 9:30~10:30、13:00~14:00

4/30(木) 9:30~10:30、13:00~14:00

講師: 藤達也

場所:  棕野店

定員: 各10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

※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

 棕野店 ☎ 083-242-0054