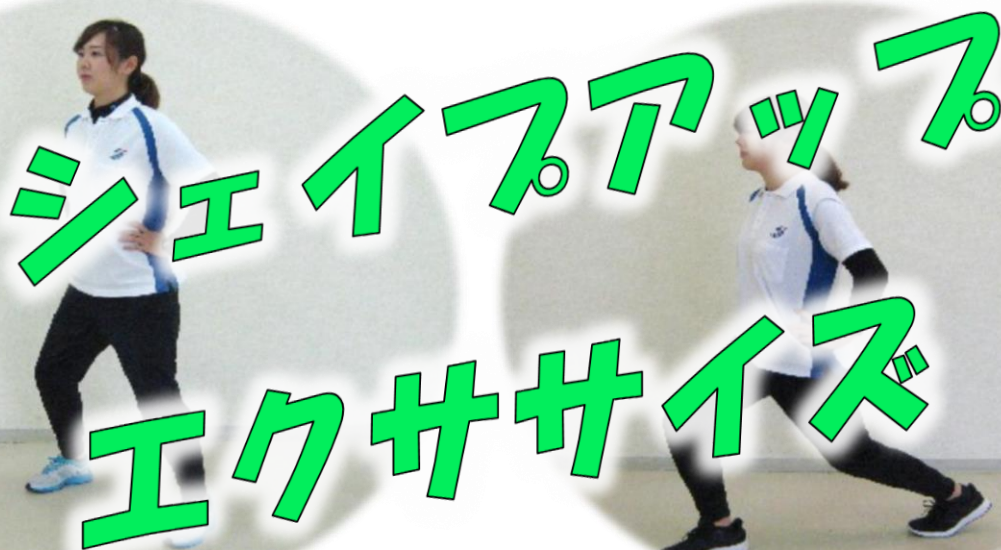


1DAYレッスン



シェイプアップ
エクササイズ

ゆっくりとした動き（スロートレーニング）と素早い動き（クイックトレーニング）を組み合わせたエクササイズです。日常生活で使う筋肉を鍛えて代謝のUPを目指しましょう。

- 開催日：1月18日（土）
- 時間：13時00分～13時50分
- 場所：豊明市福祉体育館 会議室
- 料金：1人 300円
- 持ち物：室内用シューズ、ヨガマット



事前申し込みは必要ありません。当日、会場にてお待ちしております！
開始15分前から受付開始します。

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館