



無料・体操・デー
毎月・第1・金曜

13-15時

ワールドスタンダード



健康教室

ストレッチ・筋トレ・体幹トレ

柔軟性

筋力

身体安定



予 約 不 要

当日会場へお越しください



10月6日

11月3日

12月1日

会場：高舟台自治会館2階

持ち物：飲料水, タオル, 室内シューズ, ゴムバンド, マット

(お貸しします)

又はバスタオル

お問い合わせ：080-3122-0957 後藤まで 資格：米国 NSCA-CPT 日本 JATI-ATI