

運動教室

佐賀大和店ではランダムに
ストレッチや筋トレなどの運動を行っています。
一緒に運動して心も体もリフレッシュしませんか？

定員 各回 8 名 先着 5 名様まで事前予約可能

担当: 魚住

11/5 (水) 14:00 ~

全身リラックス
ストレッチ

11/12 (水) 14:00 ~

体幹トレーニング

11/14 (金) 15:00 ~

上半身メインの
ストレッチ

11/19 (水) 14:00 ~

お腹ぽっこり防止
トレーニング

11/21 (金) 15:00 ~

上半身メインの
ストレッチ

11/26 (水) 14:00 ~

ラダーステップ
トレーニング

11/28 (金) 15:00 ~

全身リラックス
ストレッチ