

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

10/9 (金) 14:00～ 体幹トレーニング

10/13 (火) 18:00～ 体幹トレーニング

10/16 (金) 14:00～ 猫背予防
チューブストレッチ

10/23 (金) 14:00～ かんたんストレッチ

10/27 (火) 18:00～ 猫背予防
チューブストレッチ