

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

5/6 (水) 18:00 ~ 体幹トレーニング

5/8 (金) 14:00 ~ 体幹トレーニング

5/15 (金) 14:00 ~ かんたんリラックス
ストレッチ

5/20 (水) 18:00 ~ かんたんリラックス
ストレッチ

5/27 (水) 18:00 ~ 脂肪燃焼
トレーニング

5/29 (金) 14:00 ~ 脂肪燃焼
トレーニング