

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

12/3 (水) 14:00 ~

全身リラックス
ストレッチ

12/5 (金) 15:00 ~

体幹トレーニング

12/10 (水) 14:00 ~

肩こりほぐしの
ストレッチ

12/12 (金) 15:00 ~

チューブを使った
トレーニング

12/17 (水) 14:00 ~

腰痛予防ストレッチ

12/19 (金) 15:00 ~

ぽっこりお腹撃退
トレーニング

12/24 (水) 14:00 ~

ラダーを使った
ステップトレーニング

12/26 (金) 15:00 ~

かんたんストレッチ