

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

3/4 (水) 18:00 ~ かんたんストレッチ

3/6 (金) 15:00 ~ 体幹トレーニング

3/11 (水) 18:00 ~ チューブを使った
トレーニング

3/13 (金) 15:00 ~ かんたんストレッチ

3/18 (水) 18:00 ~ 全身リラックス
ストレッチ

3/20 (金) 15:00 ~ 全身リラックス
ストレッチ

3/25 (水) 18:00 ~ ぽっこりお腹防止
トレーニング

3/27 (金) 15:00 ~ バランストレーニング