

18:30 Start!!

NIGHTTIME FITNESS SCHOOL

参加費
無料

夜間フィットネススクール

1月テーマ 疲れが吹き飛ばすストレッチ

開催日

毎週火・木曜日

時間

18:30 ~ 30分程度

人数

各回先着 15名

ご利用の仕方

お電話またはご来店時に予約

☎ 0182-23-8484

受付時間 月・火・木 9:00~19:30 水・金・土・日 9:00~17:00

開始 5 分前までにコースエリアに集合!

内容

トレーニングやお仕事の疲労回復を目的としたリカバリーストレッチ。
機能改善もでき運動や生活のパフォーマンスアップも望めます。
これからトレーニングされる方はウォーミングアップとして、
トレーニング後の方はクールダウンに!
自由に退室できますのでお気軽にご参加ください。