

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

8/4 (火) 18:00 ~ バランストレーニング

8/7 (金) 14:00 ~ バランストレーニング

8/18 (火) 18:00 ~ 全身リラックス
ストレッチ

8/21 (金) 14:00 ~ 全身リラックス
ストレッチ

8/25 (火) 18:00 ~ 体幹トレーニング

8/28 (金) 14:00 ~ 体幹トレーニング