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

8/1 (金) 15:00 ~

全身リラックス
ストレッチ

8/6 (水) 14:00 ~

体幹トレーニング

8/8 (金) 15:00 ~

下半身ストレッチ

8/13 (水) 14:00 ~

ラダーステップ
トレーニング

8/15 (金) 15:00 ~

上半身ストレッチ

8/19 (水) 14:00 ~

体幹トレーニング

8/22 (金) 15:00 ~

チューブを使った
ストレッチ