

# 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**

7/3 (金) 14:00 ~

ゆったりかんたん  
ストレッチ

7/7 (火) 18:00 ~

ゆったりかんたん  
ストレッチ

7/10 (金) 14:00 ~

体幹トレーニング

7/14 (火) 18:00 ~

体幹トレーニング

7/17 (金) 14:00 ~

バランストレーニング

7/21 (火) 18:00 ~

バランストレーニング

7/24 (金) 14:00 ~

チューブを使った  
トレーニング&ストレッチ

7/28 (火) 18:00 ~

チューブを使った  
トレーニング&ストレッチ