

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

1/7 (水) 14:00～

全身リラックス
ストレッチ

1/9 (金) 15:00～

体幹トレーニング

1/14 (水) 14:00～

チューブを使った
トレーニング

1/16 (金) 15:00～

ステップトレーニング

1/21 (水) 14:00～

かんたんストレッチ

1/23 (金) 15:00～

腹筋に効かせる
トレーニング

1/28 (水) 14:00～

風船を使った
トレーニング

1/30 (金) 15:00～

全身リラックス
ストレッチ