

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

9/4 (金) 14:00 ~ かんたんストレッチ

9/8 (火) 18:00 ~ かんたんストレッチ

9/11 (金) 14:00 ~ チューブを使った
トレーニング

9/15 (火) 18:00 ~ チューブを使った
トレーニング

9/18 (金) 14:00 ~ 猫背予防ストレッチ

9/25 (金) 14:00 ~ 猫背予防ストレッチ

9/29 (火) 18:00 ~ 体幹トレーニング