

体操教室

会 員 100 円
非会員 1,000 円
(施設利用料込み)

月

自重トレーニング
10:00~10:30



月

ストレッチポール
11:00~11:30



月

セラバンド体操
14:00~14:30



月

腰痛予防エクササイズ
18:30~19:00



火

膝痛予防エクササイズ
18:30~19:00



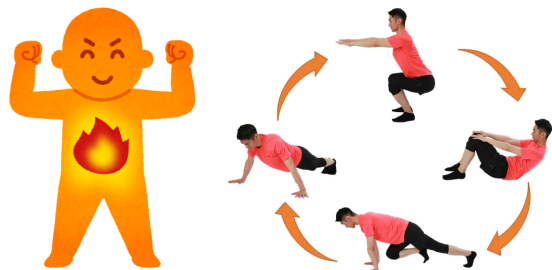
水

アクティブシニア
14:00~14:30



水 土

HIITトレーニング
19:00~19:30 (水)
16:00~16:30 (土)



木

シニア体幹トレ
14:00~14:30

