

人数制

ヨガ棒 ストレッチングス

5/20

6/3.10.17.24

水

参加費
1回

1400円

時間 16:00～17:00

場所 四国化成MEGLIOスタジアム
(香川県立丸亀競技場)

講師 橘 先生



専用の“ヨガ棒”を使っでの
体幹トレーニングです。
全身をバランスよく引き締める事が
期待できます。
心地よく、汗を流して
スッキリしませんか？

参加方法

当日に管理事務所へお越しください！