

誰でも無理なく行える！

三木山総合体育館 体育室

12月27日(土)

15時00分～16時00分

【参加費】500円(税込)

【対象】18歳以上

【持ち物】補給飲料・汗拭きタオル

【担当】桂(マックススポーツ)

【定員】20名

こんな方にオススメ！

- ・体が疲れやすい
- ・肩こり・腰痛・頭痛がひどい
- ・ボディーラインが気になる
- ・健康のために何か始めたい

姿勢改善に必要なストレッチや
トレーニングを行います

ホームページ インスタグラム



問合せ
申込み

0794-83-4445

(三木山総合体育館)

姿勢改善 エクササイズ

参加者募集中!!

正しい姿勢で
体も見た目も若返り