

性別不問

参加者募集中!!

鍛える☆緩める☆整える

ボディコンディショニング

身体の調子を整え、機能的に動ける体を目指した
筋トレ・ストレッチ・バランストレーニングなどを行います。

日時 4月11日(土) 15:00~16:00

場所 三木山総合体育館 体育室

対象 18歳以上

持ち物 補給水・汗拭きタオル

参加費 500円(税込)

定員 20名

担当 桂 (マックススポーツ)

申込み/問合せ

三木山総合体育館 0794-83-4445

ホームページ



Instagram



健康で美しく