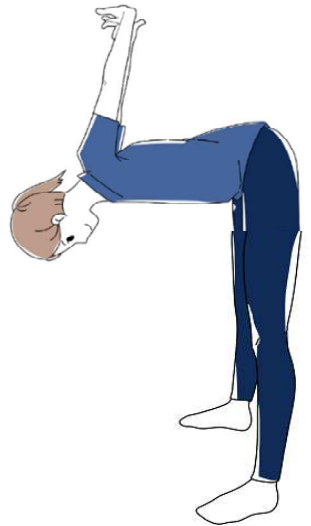
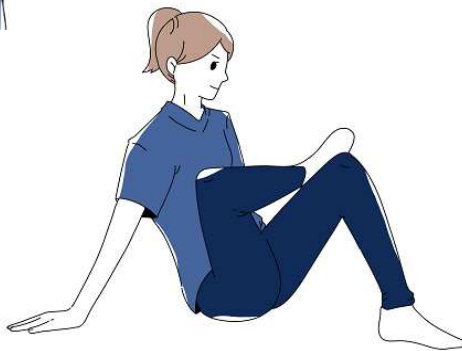


～モーニング ストレッチ～

Morning Stretch



運動量は

ストレッチ以上、トレーニング未満

ほどよくのばして、ほどよくきたえる

終わった後は全身スッキリして心地よい疲労感に包まれることでしょう。

継続することで**全身のシェイプアップ効果**も見込めます。

日時：5/17・31(土) 8:30～9:30

場所：1Fスタジオ

定員：10名

対象：15歳以上

料金：無料

【申込方法】

※教室30分前から1F総合受付にてお申込み下さい。

※お電話でのお申込み、ご予約は出来ません。

※受付は当日先着順で定員になり次第 締め切らせて頂きます。



担当：田代