

姿勢キレイ 体幹教室

7月より予約制にさせていただきます

綺麗な姿勢を保てるようなエクササイズを行います。
基本的な関節運動の体操を行い、腹筋や背筋を刺激する
ような体操を行います。
体操の中でヨガやピラティスに近い動きを取り入れて
いますので、初心者でも安心して受講できます。

- 日時： 毎週金曜日 11：15～12：00
- 定員： 先着15名（予約必要です）
- 料金： 600円（税込み）
- 持ち物： マット 飲み物 マスク
- 場所： 青葉の森公園 公園センター大会議室
- 講師： 花田 智慧（アスレチックトレーナー）



下記フォームより予約をお願いします。

URL <https://lin.ee/54Sn9VU>

✉ info@blue-ocean.life



(QRコード)

※お電話でのお申し込みは受け付けておりませんので
ご注意願います。