

エクササイズ教室(夏期) 【姿勢改善編】

ストレッチやエクササイズ、間違った運動パターンの修正を行い、**姿勢改善を目指す**教室です。**ご自身の身体の状態を把握し、改善していく時間**にしていきましょう!

【講師】スポーツトレーナー

【日時】 7/21~9/8 毎週水曜日
13:00~14:00 (全8回)

【対象】 18歳以上

【定員】 11名

【料金】 3,300円

【募集期間】 6/1(火)~6/15(火) **必着**

※応募多数の場合は抽選となります

※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します

※本教室はマスク着用で実施します