

バランス ボール& ストレッチ

日時：月曜日 13時～13時45分

場所：アリーナ

担当：西丸 定員：10名

料金：500円

※ビジターの場合別途入場料が必要となります

バランスボールを使って、歪みの改善・ダイエット・
腰痛軽減等の効果が期待できます!!
どなたでも参加できる
レッスンです。