

かんたん筋コンディショニング

骨盤・股関節を整える

参加費：会員1,650円税込

一般2,200円税込

最小遂行人数：5名

12/22⑨9：00～

受付スタート

女性限定

かんたん筋コンディショニング

～骨盤・股関節を整える～

開講日

1/26⑨

10：00～11：00

定員：10名 Aスタジオ

担当

奥田 千代

インストラクター



加齢に伴う、筋の低下に
対して日頃意識しにくい
骨盤まわりを刺激して筋の
アンチエイジング!!