

メンバー募集中

ボディメンテナンス クラブ



- ♡ コロナ下で体力が低下した方。体重が増えてしまった方。身体機能を改善し、免疫力を高めましょう！！
- ♡ 健康運動指導士の指導を受け、リズムにあわせて有酸素運動、ストレッチ、筋トシ、脳トシなどをします♪♪



♡ 火曜日(月4回)

♡ am10:00~11:00

♡ 美和公民館 他

♡ 月額 3,000円

♡ 無料体験あり

ぜひ一度お立ち寄りください。

連絡先 伊藤 (090-7917-9762)

林 (070-5336-2408)