予約
不要

5.12 19 26

11:30 - 12:00

5.15 22 29

14:00 - 14:30

タオルストレッチ

タオルを使用した簡単なストレッチをおこないます。
どなたでもお気軽にご参加できる内容です♪
トレーニング前やトレーニング後にストレッチで身体をほぐしませんか？
みなさんのご参加をお待ちしております！

参加費 無料

持ち物

- ・マフラータオル(必ずお持ちください)
- ・ヨガマット(こちらでお貸出しも可能です)

担当インストラクター スタッフ野口