

～からだの機能改善～

あへあほ棒びくす

一本の支え棒を使い、バランス、有酸素運動、瞬発力、各関節機能トレ、ストレッチ等を取り入れて行います。



火曜日： 10:30~11:30

受講料： 4320円(税込)

教材費：

講師： 新本 裕子 先生