

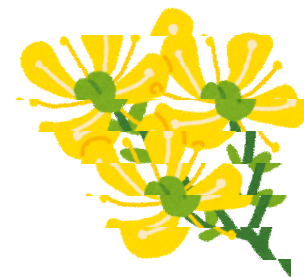
体幹を整える 「骨体操で体スツキリ！」

体の前後左右のバランスを整えていく体操です。

体が軽くなり動きやすい体になっていきます。

背中や腰がすっきりしない方に！

誰でもできる簡単な体操ですよ!!



毎週水曜日

10:00~11:30

受講料 : ￥4,320

講師 : 佐波 千代美

ナンバ式骨体操講師

