



バランスボール エクササイズ教室

誰でもいつからでも始められる柔軟性高めるストレッチが多めの優しいクラスと、体幹トレーニング強化をしたい小学生から大人の参加型のクラスがあり、平日朝と土曜夜のクラスが選べます。入会金や月会費なし。受講毎に受講費支払い制。前日迄の予約で受講が可能です。

開講日時

毎週月曜日・金曜日 10:15～

隔週土曜日(毎月2～3回) 18:45～

お問合せ先

090-2774-3607(担当: 藤田)