

12月より
ショートプログラム
ストレッチ
再開いたします

曜日・時間

	火曜日	木曜日
第1・3・5週	11:00	11:00
第2・4週	14:00	14:00

対象

トレーニング室利用者（16歳以上）

参加費

無料

定員

4名

- ・ 1回あたりの時間は20分程度となります。
 - ・ 事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合にはくじ引きとなります。
- ※詳しい日程はスケジュールを確認してください。