

ショートプログラム ストレッチ

毎週2回、週ごとに違う時間で開催

参加費：トレーニング室利用料のみ

(16歳以上300円、65歳以上・障がい者150円)

時間：20分

定員：各回4名

	火・木曜日
第1・3・5週	11:00
第2・4週	14:00

- ★参加希望者は時間になりましたらトレーナーがお声がけいたしますので声の聞こえる範囲内でお待ちください。
- ★定員を超えた場合、抽選になりますので予めご了承ください。
- ★ショートプログラムの途中からの参加はご遠慮ください。