

フロア教室

〈 高校生以上 〉

教室開始15分前より受付開始

姿勢改善

骨盤を中心に全身の調整をしましょう。

8/13は休講です。

開催日 : 毎週火曜日 時間 : 10:15~11:00

定員 : 13名 料金 : 500円

ゆがみセルフケア～足指調整～

身体を整える方法や正しい姿勢で運動するための姿勢づくりをしましょう。

開催日 : 第2・4土曜日 時間 : 9:30~10:15

定員 : 10名 料金 : 800円

教室参加費無料教室

教室開始15分前より受付開始

健康ストレッチ

全身をほぐし、気持ちのいい一日にしましょう。

開催日 : 毎週火曜日 時間 : 9:30~10:00

定員 : 13名 料金 : 無料

7/16・23・30・8/6・13・20
は休講です。
8月27日から再開します。