

美エクササイズ

健康で美しい体を作り若々しく毎日を
過ごすための体操です。

姿勢を正しく、骨盤を調整し、足腰に
筋力を意識して体を動かします。

刺激される箇所が気持ち良いのも特徴です。

講師 川上ミチノ

※動きやすい服装でお越し下さい。

(運動靴とハンドタオルをお持ち下さい)

9月4日 (火) 10:30~11:30

参加費 ￥400

場所 ふらっとDaimon

問い合わせ26-1188



ふらっとDaimon

Operated by 白ゆりグループ