

担当:魚住

運動教室

佐賀大和店ではランダムに
ストレッチや筋トレなどの運動を行っています。
一緒に運動して心も体もリフレッシュしませんか？

定員 各回8名 先着5名様まで事前予約可能

1/15 15:00 ~ チューブを使った
(水) 下半身トレーニング

1/17 11:00 ~ 腰痛予防
(金) 15:00 ~ ストレッチ

1/22 15:00 ~ 腹筋・体幹
(水) トレーニング

1/24 11:00 ~ 全身リラックス
(金) 15:00 ~ ストレッチ

1/29 15:00 ~ チューブを使った
(水) 上半身トレーニング

フィットネススクール



佐賀大和店