高橋トレーナーの体改善講座

姿勢改善体操の開催

内容

猫背・巻き肩・O脚の改善用
筋トレ&ストレッチをマット上で
行います (持ち物: タオル・飲み物)

日時

5月22日(木)

10時の部(60分)

13時の部(60分)

参加費

各回350円/人

開催場所

味舌体育館 第二体育室