

高橋トレーナーの体改善講座

痩身体操講座

日時

1回目:5月15日(木)10~11時

内容:おなかと骨盤周囲のひきしめ

2回目:5月29日(木)10~11時

内容:骨盤周囲と下半身のひきしめ

運動

マットの上で行う運動です

参加費

2回分で600円/人
(1回なら350円/人)

開催場所

味舌体育館
第二体育室(3階)

持ち物

タオル・飲み物

