

年末年始特別レッスンのお知らせ

12月26日(水)

13:00~14:30 (90分拡張版)



ダーツ教室

年末最後の教室は『ゲーム大会』
初心者でも楽しめる教室です！

500円/一回

参加ご希望の方は受付にて予約が必要です

1月4日(金)

18:45~19:30 (45分)



体幹バランストレーニング

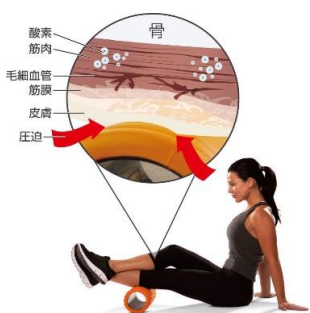
500円/一回

ボールコンディショニング

小さなボールを使ったバランストレーニングレッスンです
腰痛予防からアスリートの体幹強化まで、最適な内容です

1月4日(金)

19:45~20:30 (45分)



筋膜リリース

お正月の疲れは筋膜リリースで！一発解消
普段は出れないお父さん！お待ちしております

500円/一回 全クラス共通事項⇒要予約