

木曜ショート



30分の簡単レッスン!

場所：武道場

¥300 (税込)

レッスンチケット可

毎週木曜日

10:00~10:30

11:00~11:30

テニスボールの簡単ケアや筋トレ・ストレッチにて
機能的な身体を目指します!

運動を始めようという方でも安心して参加可能!

3月5日(木)より予約開始

夜スパイロン コンディショニング



夜筋膜教室に変わり開講!

場所：武道場

¥500 (税込)

レッスンチケット可

毎週金曜日

19:30~20:20

ヨガポールの使用をベースとし、身体の緊張などを解します
姿勢を整えたい方、ご参加お待ちしております!

3月6日(金)より予約開始