

動く

カラダづくり体験講座

下半身強化エクササイズ 股関節編

完全予約制

＼ お1人でも、ご家族、ご友人とお気軽にご参加ください！ /

2022 [土曜日] 10:30

10.15 11:30
集合時間 10:30

会場

PanasonicリフォームClub小林工業
前橋市六供町 776-1

カーナビ
検索

前橋市六供町 776-3

参加費

完全
予約制 **300円**

予約

完全
予約制 | 会場準備、感染症予防対策のため
完全予約制とさせていただきます。

持ち物

下記からいずれか1つ
・大きめのバスタオル
・ヨガマット

お電話またはQRコードよりご予約下さい



0120-419-818



体験内容

下半身(股関節)強化といっても、筋トレして脚をモリモリにするのではなく、大きな筋肉が集中している「下半身(股関節)」を動かして、一緒に「動くカラダづくり」にトライしてみませんか？

けが予防

冷え性・むくみ改善

ヒップアップ

腰の痛み予防改善

柔軟性・足腰の筋力アップ!!

SNSフォロー
&
体験講座参加で

ティッシュ1箱
プレゼント!!

