

NEW!

骨盤底筋体操からの 体幹トレーニング



腰痛

肩こり



尿漏れ



美姿勢

6/12(水)・7/10(水)

8/7(水)

19:30~20:30

全3回コース

3,000円(税込)

※単発1回コース

1,500円(税込)

定員: 12名(3名以上で開講)

※ご予約は開催日の2日前まで



小さなポールを使って
簡単な運動をします。



講師: 八田 奈緒美

看護師

健康運動実践指導者

介護予防運動指導者

海辺の温泉&フィットネス

クアクラソ
さめき津田

ご予約・お問い合わせ

0879-42-5888

taraso@anabuki-enter.co.jp