

「12月らくトレ教室のご案内」

開催日：毎週火曜日

1日・8日・15日・22日

時間：9:30～10:00

場所：西花苑コミュニティスタジオ



30分間のらくに身体を動かすトレーニング！！

それがらくトレです。気持ちよく身体をほぐしながら、肩こり解消、運動やロコモ体操（運動機能低下防止）を取り入れ無理なく自分のペースで運動できます。

Seikaen Community