

運動初心者
大歓迎！！

リフレッシュ体操

「運動したいけど、始め方が分からない」そんなお悩みの方はいらっしゃいませんか？
そんな方にはリフレッシュ体操をお勧めします！
リフレッシュ体操は、45分間の健康体操です。ご自身のペースで参加できますので、
お気軽にご参加ください。事前申し込みの必要はありません！
当日は**運動できる服装**でいらしてください。皆様のご参加、お待ちしております！

リズム体操

ストレッチ

ストレッチ
ポール

トレーニング

日にち：毎週金曜日(祝日を除く)
時間：14:00～14:45
場所：フリーエリア
受付：猿楽トレーニングジム
B1階カウンター
問い合わせ：03-3461-3447



猿楽トレーニングジム