

筋力UP・ケガ予防・動ける身体へ

# GROUP TRAINING



体幹から全身をバランスよく動かし、筋力・柔軟性・姿勢を整える60分。

初めての方でも安心して参加できるコンディショニングレッスンです。

筋力UP・ケガ予防

参加費 ¥1,000

初回参加無料



Instructor:  
**YUSUKE**

無理なく楽しめるグループトレー  
ニングは運動初心者さんにもおす  
すめ。一緒に楽しく体を動かしま  
しょう。

場所や詳細はこちらから

