

ちょっとだけガンバる

90歳も大丈夫
毎月定期開催

(上半身)

筋肉貯筋

A
B

(下半身)

ボールをつかったエクササイズを25分、有酸素体操を5分でしっかりトレーニング

ボールトレーニングでガッツリ筋力増強



(上半身)

(下半身)

お申込み

LINE

前月～
第2木 15時迄

LINE 友だち追加



A: 第3木 B: 第4木
14:30～15:15

お電話

第2木
10時～15時

06-6699-3000