

ちよつとだけガンバる

90歳も大丈夫  
毎月定期開催

(上半身)

# 筋肉時

# 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)

A: 3/19 B: 3/26

14:30~15:15

お申込み

LINE

現在受付中~  
3/12 15時迄

お電話

3/12  
10時~15時

06-6699-3000

