

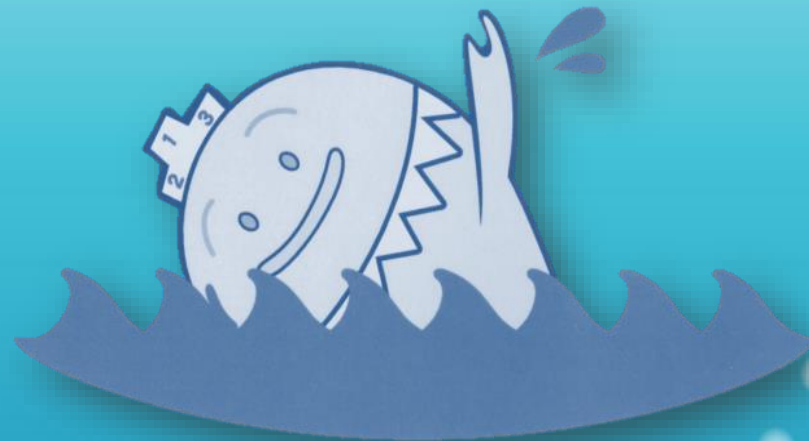
ボディメンテナンスクラス

「自分の体は自分でメンテナンス」をテーマに2回のプールと1回の陸上運動をくり返し行うクラスです。
自宅でも行える運動を中心に行います。グループレッスンとなっておりお客様の習熟度に合わせた指導を行います。

【教室開催日】

木曜日 13 : 45 ~ 14 : 45

土曜日 12 : 45 ~ 13 : 45



参加申し込みについては「[各種申し込み方法](#)」をクリック





