

カウントダウン SP


今年もお世話になりました!! 最後までぜひお楽しみください♪

令和4年12月11日(日)

午前の部

①10:30~11:10 

『椅子体操 血行促進&ちょこっと筋トレ』定員 25名

②11:15~11:45 

『ポール de 筋膜ほぐし』 定員 25名

午後の部 30分の全身運動と10分のフットして体を活性化!!

③13:00~13:40 


『ヨガストレッチ&腹凹・太もも』定員 25名

④13:45~14:25 

『ウォーキングエアロ&背中・二の腕』定員 20名

⑤14:30~15:10 

『ボクササイズ&腹凹・ヒップアップ』定員 20名

⑥15:15~15:35 

『ポールで筋膜リリース』 定員 25名

申込方法 電話申込可・4クラスまで参加可 (午前午後 参加可)

参加料 64歳以下: 520円 65歳以上: 420円

準備物 水分・マスク

②③⑥ヨガマット ・ ①④⑤室内用シューズ

※ご参加の際は、マスクの着用と検温にご協力をお願いいたします。

申込・問合せ先 クアハウス今治 TEL:0898-47-0606