

スタジオプログラム変更のお知らせ

日程	変更前	変更後	定員	担当
4/5・19（土）	やさしいエアロ	ゆったりストレッチ マットを使ってストレッチを行いながら体幹をコントロールします。ムリなく筋肉を整えます。😊	20 名	星
	バレトン	やさしいエアロ	20 名	
4/19（土）	ひきしめコアトレ	からだほぐし	14 名	

ご迷惑をおかけし申し訳ございません。

何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

健康増進センターACT