

コンディショニング



レッスン



講師 潟古 恵美 先生

身体のしなやかさ・柔らかさ・バランスを
取り戻したい方

日常生活に必要な基本的な動きを良くしたい方
にオススメなレッスン

日程 2026年1月12日(月・祝)

時間 9:30～10:30

定員 20名(先着) 場所 多目的室

参加費 500円

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ
飲み物・タオル

申込期間:1月4日から

申込方法:電話または施設窓口