



トレーニングジムもご利用

いただけます。



6月28日開催

セルフコンディショニング

IN 武道館

「セルフコンディショニングってなに？」

広いスペースと少人数で無理なく・ゆっくり・リラックスを目標に
身近な道具を使って筋肉トレーニングや体感トレーニングを
行い、その後ストレッチポールを使って全身のストレッチ及び
リラックス状態を体感します。

1回目 10:00～ 2回目 11:00～

気軽に参加してみてください。