



美温活リンパストレッチ

4月より会議室教室として再開します。

冷えは万病の元と言われています。

体温を1度上げてキレイを手に入れ、免疫力をUPしていきませんか？



日時

火曜日 13:30~14:15

定員

15名

対象

16歳以上

参加費

1回500円

持ち物

動きやすい服装・タオル・飲み物

担当講師

杉山 奈央実

Sugiyama Naomi

保有資格

マタニティフィットネス

ベビーマッサージ

日本フィットネス協会

美温活リンパストレッチ

バランスコーディネーション



お申込み方法

先着順 事前に窓口、またはお電話にてお申込みいただき、当日参加費をお支払いください。
※各月の最終レッスン終了後に、次月分の予約ができます。

ご注意 スタジオ教室と同日程で開催予定です。



長居プール 06-6609-1580 <https://pool.nagai-park.jp/>