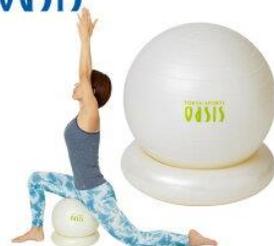


ヨガボールレッスン

TOKYU SPORTS
OASIS

身体をゆるめ、体幹をきたえましょう！

10/11(金) 11:45～12:30

10/28(月) 13:45～14:30

ヨガボールお持ちの方：500円

ヨガボール付き(2名限定)：3000円

定員：各6名様

予約
10/1

パワトレBアドバンス

脚力をもう少しつきたい方、ひざ痛、腰痛予防に！！

10/16(水) 14:45～15:30

参加費：500円

定員：15名様

予約
10/1～

大人気！
桑田セミナー

らくらくウォーキング ～ステキな歩き方マスター講座～

バランススティックを使って歩いてみましょう

10/17(木) 13:45～14:30

参加費：1,000円 定員：22名様

予約
9/24～

食事で不足しがちなタンパク質

～プロテインを上手に活用しよう～

10/21(月) 13:45～14:30

10/29(火) 15:45～16:30

参加費：500円

定員：15名様

予約
10/1～

体力測定 受付中！

ご予約・ご不明な点はスタッフまで！

ラクティブ宮前店 044-982-1094