



やさしいヨガ

1/9(木) 13:45～14:30

参加費：500円 定員：15名

予約
12/23～

リズムストレッチ

リズムカルに体を動かした後、じっくりストレッチしましょう

1/17(金) 11:45～12:30

1/23(木) 13:45～14:30

参加費：500円 定員：各10名様

予約
12/23～

パワトレBアドバンス

1/20(月) 13:45～14:30

参加費：500円 定員：15名様

予約
12/23～

セラバンドエクササイズ

1/28(火) 15:45～16:30

参加費：500円 定員：各6名様

予約
12/23～

リセットポールハーフカット体験会

1/15(水) 14:45～15:05

参加費：無料 定員：6名様

予約
12/23～

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