

スポーツの日レッスン

ちはら先生と
運動しよう♪



10/14(Mon)

11:00~12:00

参加費:無料 定員:18名

ウォーキング、HIIT、コアなどを
組み合わせ、有酸素運動をメインに
気持ちよく汗をかきましょう!

持ち物:室内シューズ、タオル、
水分補給の飲み物

当日、30分前から受付開始します。