



敬老の日特別プログラム

# シェイプアップ講座

前編

～ストレッチ→ウエイトトレーニング→有酸素マシンの方法～

11/23

(祝・木)

《場所》

ストレッチエリア

《時間》

11:30~12:00

15:30~16:00

《担当》

岡安智紘

※当日は動きません

