

5月限定

フィットネス教室

コンディショニング



ストレッチ

筋膜ケア・機能改善EX・ストレッチを取り入れ柔軟性を引き出し、動きやすいカラダづくりをしましょう！

【日程】 5/10・17・24・31

(金曜日)

【時間】 19:00～19:50

【定員】 18名

【場所】 健康筋力づくり研究室

【担当】 健康運動指導士・眞野知美

○1回800円 ○定額制：3000円/月（フィットネス定額パス対象）

○先着順 ※受付は10分前からです。

＜＜お問合せ＞＞ 静岡県健康福祉交流プラザ TEL 055-973-7000