



コンディショニング ストレッチ

～心と体を整えるひとときを～
身体を総合的に整え調子を良くする

(月) 9:10～10:10

カラダのケアはしてますか？

メンタルやフィジカル、どちらもアプローチ🔥

凝り固まった身体をほぐし、柔らかくしながら身体を整えます。



講師：TAKEI

お正座やお膝立ちが苦手な方も
安心してレッスンいらして下さい。
エクササイズとしてレベルも高まり
新しい趣味やモチベーションアップ！

リラックスした
雰囲気です♪

お気軽に
ご参加ください！

場所

エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室

料金

1,100円/1回 5,000円/5回

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル

お申込み

窓口・お電話にて承ります

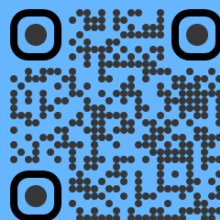


エア・ウォーターアリーナ松本

指定管理 シンコースポーツ株式会社



0263-32-1818



ホームページは
こちらから