

特別プチレッスン

# うごけるカラダづくり

機能的にスムーズに動けるカラダに！



【日時】

2月 14日(火)19:00~19:30

【場所】 アリーナ

動作の中で有効に使える『柔軟性』、『筋力』、『バランス力』を鍛え、スムーズに動けるカラダを作ります。ウォーミングアップやトレーニング効果をもっと高めたい方におススメ☆