

ラクトスタジオ スペシャルレッスンのご案内

1月20日(月)
12:30~13:30
尾陰 由美子IR

ボールを使ってダイナミック
ストレッチ~姿勢改善編~

2月22日(土)
14:00~15:00
尾陰 由美子IR

歩くためのサーキット筋トレ
~美・BODY編~

3月16日(月)
12:30~13:30
尾陰 由美子IR

ストレッチポールを使って
コアトレ~歩行改善編~

◆参加費は、施設利用料1040円と
レッスン受講料520円が必要となります。