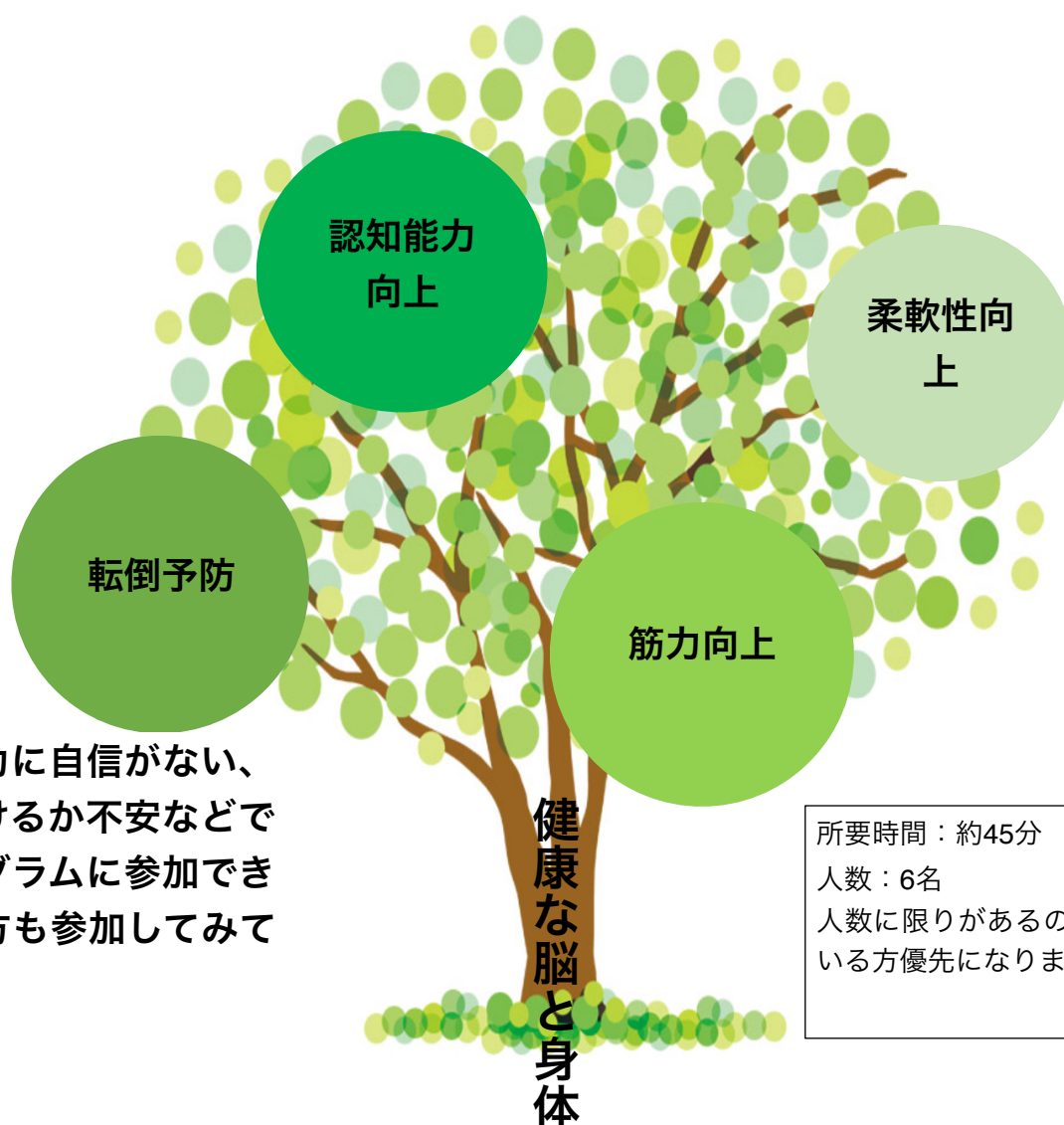


エンジョイソフトフィットネス ～脳と身体の体操～



運動をして脳と身体の両方を健康にしていきませんか？



今まで体力に自信がない、
ついていけるか不安などで
集団プログラムに参加でき
なかった方も参加してみて
ください

所要時間：約45分

人数：6名

人数に限りがあるので予約されて
いる方優先になります。