

会議室イベント 当館初登場！



ゆったりストレッチ&

ちょこっとトレーニング



当館で初めて開催される陸でのプログラム！

簡単な動きやポーズ（ストレッチ）で身体をリフレッシュ！  
少しだけ筋肉にも力を入れて、より動きやすい身体にしましょう！

難しい・ツライ事はありません。

運動未経験者の方でも安心のプログラムです！

4月22日（日）10:30～11:30

2F会議室にて開催！

\*定員：8名（先着順） \*料金：320円（事前予約制） \*対象：成人（16歳以上）

4月1日（日）より1F総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！