

2020年 1月3日～

《さわやかストレッチ》
ゆっくり時間をかけて全身のストレッチを行います。
毎朝、8階ジムストレッチエリアにて行っています。
トレーニング前のウォーミングアップとして、ぜひ活用
して下さい。

平日 / 10:30～10:50
土・日・祝日 / 10:20～10:40
皆様のご参加お待ちしております。

