

冬季フィットネスプログラム

らくらく筋トレ(西根)



カラダほぐし教室



ピラティス(西根)



ピラティス(安代)



インドアノルディックウォーキング



ぽかぽか運動教室



4月から春季フィットネスプログラムが始まります！