

# 秋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



骨盤体操



ピラティス



ノルディックウォーキングツアー



ぽかぽか運動教室



1月から冬季フィットネスプログラムが始まります！