

3ヶ月毎にプログラムが変わる！ ウォーターランド南条 

マンスリー

火曜日

13:30 ~ 14:30

エクササイズ

3ヶ月ごとに講師も内容も変わるお楽しみプログラムです。
色々な動きを味わってみてはいかがでしょうか？

7月8月9月は

ボールエクササイズ



講師：角正 佳己

大小のバランスボールを使って
バランス系のトレーニング、
筋トレ、ストレッチを行います!!
ソーシャルディスタンスを保つために
定員は**15名**とさせていただきます。