



10/8(月・祝)

11:00~13:30

場 所 スター21 体育室

受講料 2,500 円

(♥弁当代含む♥)



棒びくす®でエクササイズと

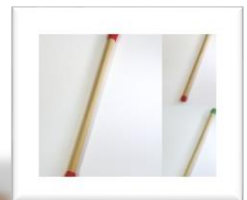
一日限定柿安弁当!

新しいことに挑戦してみたい!と思っているあなたへ

棒びくす®ご存知ですか?ひのきの棒を使って音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニング・ストレッチ・リラクゼーションを行うエクササイズです。首・肩・骨盤・足関節機能が改善されますよ!日々頑張っている体をひのきの棒の力を借りて、ほぐしてあげませんか?



講師:吉良裕代



「肉の老舗柿安」がくわな名物を中心にそれぞれの素材を生かしたこだわり弁当をこの日のために提供!

スター21 体育室

★公式 Web サイトで受付開始 9/2(日)20:00

★電話で受付開始 9/4(火) 9:00

スター21 ☎0594-31-7625 (9時~17時月曜休)

申込

申込