

# 体幹トレーニング

火曜日 10時～11時



- ★内容 フラダンスの動きを使った体幹運動・脳トレーニング
- ★対象 一般
- ★定員 先着 25名
- ★講師 磯谷 綾 先生



初めての方限定  
1回体験(600円)  
できます

フラトレ®を考案、2022年商標登録を受ける

- ★持ち物等 運動しやすい服装、タオル、ヨガマット、飲み物等
- ★参加費・申込み 電話または直接窓口までお問合せください

【お問合せ】猿投棒の手ふれあい広場 0565-45-7288