

ストレッチプログラム

再開します！！

ストレッチプログラムとは??

トレーニングのチケットをご購入していただいた方がご参加できます。

予約なしの当日自由参加制です。

トレーナーがついて、一緒にストレッチを行います。

日時・毎週水曜日、金曜日
午前9時30分から

場所・2階スタジオ

家でも簡単にできる
ストレッチ方法を
お教えします!!



多摩市立総合体育館
TEL 042-374-2313