

サークル会員募集



楽しくて骨格を整える

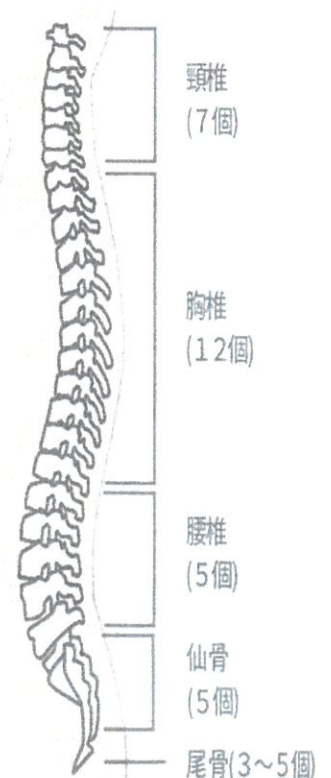
バランスボールワーク

西谷地区センター

- 金曜夜月2回19
～20活動
- 会費問合せ

反り腰、猫背、ストレートネック、全ての不調は背骨から整えていくのが近道。

バランスボールやタオル、紐を使って身体骨格を整えるクラスです。ノー筋トレ、ノーストレッチです。身体の固さ柔らかさ、体力のあるない関係なしに参加できます。



お問い合わせ先

バランスボールワーク 連絡先 渡邊勢子

TEL 080-5529-7258

メール adgjimptw912072@gmail.com