

夜チャージ!

夜筋!!

YAKIN

夜筋(やきん)～明日のための筋トレ&ストレッチ～

月に2回、火曜日の夜7:30から60分のレッスン。姿勢を正し、体の柔軟性を高めて、体幹を鍛えます。自分の体を知って全身のハリやコリをとるセルフケアを覚えましょう。走りに必要な筋肉を鍛えることもできますよ。

プラン名	夜筋(やきん)～明日のための筋トレ&ストレッチ～
募集期間	2017/11/29 23:02 ~ 2018/3/20 23:59
申込料	夜チャージ「夜筋」チケット 無料
参加定員	10人
開催場所	健康福祉センター
住所	神奈川県足柄上郡山北町山北町山北197 1-2
主催者	一般社団法人あすぽ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! https://moshicom.com/13124

