

Q-Ren

～足・腰ほぐし&エクササイズ～

受付開始

4月⇒2月28日(水)

5月⇒3月23日(土)

6月⇒4月27日(土)

定員：各クラス25名

参加費：1回 550円 (税込)

日時：4月13日(土) 11:15～12:00

5月18日(土) 11:15～12:00

6月15日(土) 11:15～12:00

対象：介助なしで生活できる高校生以上の方
体力を付けたい方

足の疲れや腰の重さが気になる方

担当者
大山



下半身を中心に筋肉をほぐし、無理なく筋肉に刺激を与え、疲れを癒すクラスです。

キャンセルは開催当日含む3日前まで

4月13日⇒11日 / 5月18日⇒16日 / 6月15日⇒13日

全額返金。

上記以降の返金致しかねます。