



2023年1月5日(木)

9:30~10:00

めざましストレッチ
岡田 しづか

10:15~10:45



バランスボール
岡田 しづか

11:00~11:30

ストレッチポール
田坂 真理子

13:30~14:00

機能改善体操
船田 真美

14:15~15:00

美温活リンパストレッチ45
古谷 莉沙



※特別プログラム期間は1月4日(水)~7日(土)
ご家族・お友達も同伴でご利用いただけます。