

セラバンドエクササイズ

11/5(火) 15:45~16:30

参加費：500円 定員：各6名様

予約
10/21~

リセポで体幹トレーニング

11/8(金) 11:45~12:30

参加費：500円・ポール付き4,000円 定員：各6名様

予約
10/21~

やさしいYOGA

はじめての方でも大丈夫！安心してご参加ください！

11/20(水) 14:45~15:30

11/26(火) 15:45~16:30

参加費：500円 定員：15名様

予約
11/1~

高家セミナー

AGEs (最終糖化産物) って何??

管理栄養士の高家がわかりやすく解説します！！

11/25(月) 糖化度測定会 … 13:15~

セミナー …… 13:45~14:30

参加費：1,000円 定員：22名様

予約
11/1~

パワトレBアドバンス

11/18(月) 13:45~14:30

参加費：500円 定員：15名様

予約
11/1~

体力測定 受付中！

ご予約・ご不明な点はスタッフまで！

ラクティブ宮前店 044-982-1094