

覚醒せよ、眠れるポテンシャル



ワンランク上の 動きへ！

楽しみながら体幹コアトレーニング

会員様、または会員のご家族である中高生は
無料で参加できます。

一般の方は通常参加費をいただいておりますが、
今だけ参加費無料！

この機会にぜひ、ご友人とご来場ください！

SAMURAI EX

9月28日（日） 15:00～15:45

体幹トレーニング & 柔軟

担当：池田

10月18日（土） 18:00～18:50

ストレッチポールを使って

体幹トレーニング & ストレッチ

担当：松井

11月29日（土）

リズムDEトレーニング

担当：森下

12月20日（土）

コアトレーニングダンス

担当：岸本