

☆新☆スタジオプログラム 開始のご案内！！

棒体操（中国武術）

武術に由来する棒を使ったエクササイズ。

肩周りや背中が良く動くようになるため、肩こりや腰痛の改善に効果が期待されます。

姿勢改善、腹回りの引き締めにも効果があります。

無料体験会開催

平成26年3月8日（土）

11:15～12:05 講師：橋 逸郎 先生

NPO法人鞭杆協会副理事長



H26年 4月よりスタジオプログラム開始

※詳しくはメディアプラスガーデンフィットネススタジオまでお問合せください

TEL : 0532-34-5888

