

ねもと オープン サークル 2025



美ライン！

骨盤底筋リズム体操

歌謡曲にあわせて骨盤底筋を鍛えてカラダのバランスを整えます。全身スッキリ！颯爽と歩きましょう。

- 日 時 3月5日(水) 11時~12時
- 会 場 根本交流センター 小ホール (1階)
- 対 象 どなたでも
- 定 員 15名程度
- 講 師 堀内 真由美
- 持ち物 運動ができる服装 水分 タオル ヨガマット
- 参加料 無料
- 申込み 受付中