



2026.8.29 (土)

9:30 ~ 10:30



担当インストラクター

かしわぎ ころろ
柏木 志士

開催要項

場 所 : 第2スタジオ

時 間 : 9:30~10:30

料 金 : 2,750円(税込)

他店舗利用・時間外利用の方はイベント開始前30分、
終了後45分は施設をご利用頂けます。

※一般の方は別途1,100円(税込)が必要となります。

定 員 17名(最少催行11名)

催行判断日: 8月24日(月)

持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 込 : 8月14日(金) 13:00~開始

※QRコードからのお申し込みとなります。

別途詳細をご確認ください。お申し込みから

1週間以内にご入金をクラブでお願いいたします。

6月29日(月)より受付でのお申し込みも可能です。

入場順はWEBでのお申し込み順となります。

締 切 : 8月24日(月)

※8月24日(月)までのキャンセルにつきましては、全額
返金いたします。

8月25日(火)以降のキャンセルについては、

返金いたしかねますので予めご了承ください。

●セラバンドを使ったやさしい筋力
トレーニング。負荷を調節しながら、
無理なく筋力アップ

●膝や腰にやさしい動きで安心
身体への負担を減らし、動きやすい
体づくりをサポート

●バランス力・柔軟性を高めて転倒予防
ケガをしにくい、安定した体作り

●日常生活がラクになる体づくり
歩く・立つ・座るなどの動作をサポート

セントラルウェルネスクラブ24 住ノ江

お申込みQRコード→
こちらからお申込み下さい。
※お申込み開始時間より前に
申込された場合無効となります。

