

2023 NEW YEAR SPECIAL 1/6・1/13

Q-ren セルフリンパ マッサージ & ピラティス

19:15~20:30

頭皮からつま先までほぐし
痛みや冷えの改善代謝をUPして
痩せやすい体に導いていきます

ほぐして
痩せるぞ
コース

2023年1月6日(金)

1月13日(金)

【受講料】各回 ¥700(税込)

【定員】25名(申込順)



鈴木 未来 JWI 公式 DISCO WORLD 認定インストラクター

JWI 公式ピラティス Q-ren インストラクター

DISCO WORLD & ZUMBA

15:15~16:30

踊りまくってカロリー消費
心も身体も軽やかに
笑顔で新年をスタートしましょう!!

踊って
痩せるぞ
コース

2023年1月6日(金)

1月13日(金)

【受講料】各回 ¥700(税込)

【定員】30名(申込順)

藤枝市勤労者福祉センター

サンライフ藤枝

TEL054-644-3012

〒426-0033 静岡県藤枝市小石川町4丁目1-11

<https://sunlife-fujieda.com>

指定管理者 太平ビルサービスグループ株式会社

