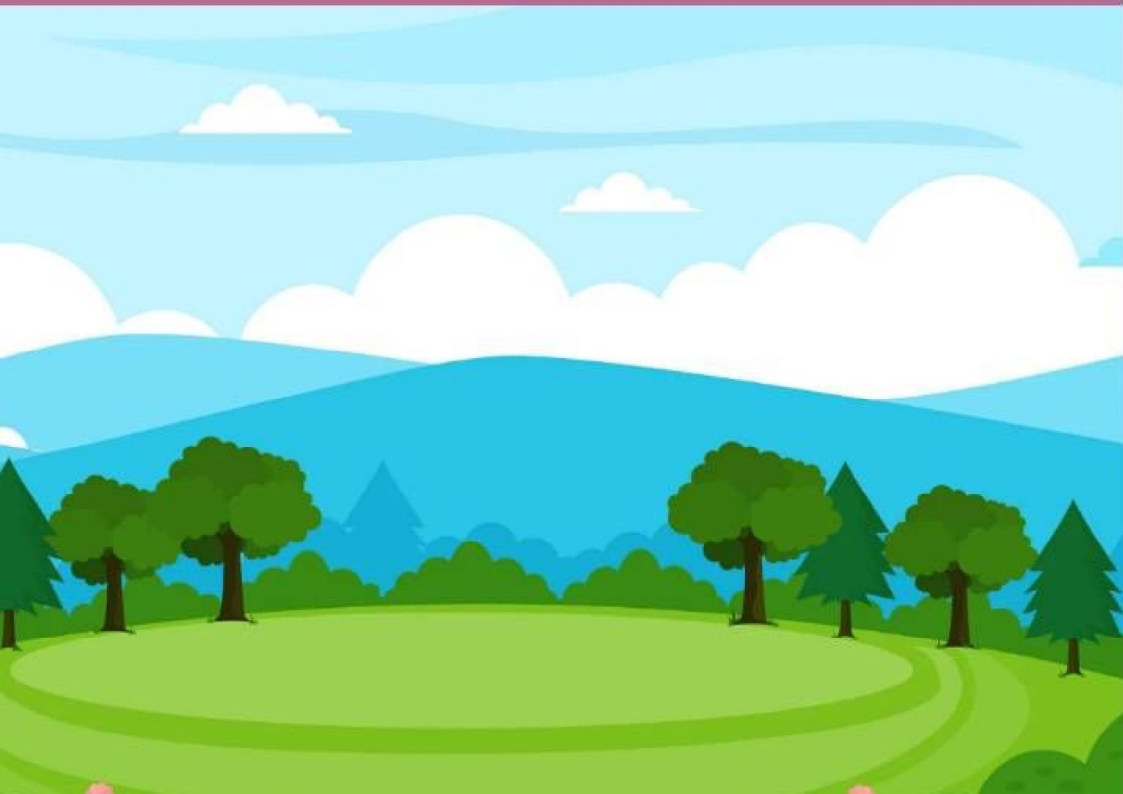


# ファースト ウォーキング

いつもより少し早く歩くことを  
習慣化することで、体幹から下半身の  
筋力を使うことができます。



---

## インストラクター 鈴木正康

金曜日 10:00~10:30

料金 無料

定員 10名

外にお集まりください。  
雨天・スタジオII

---