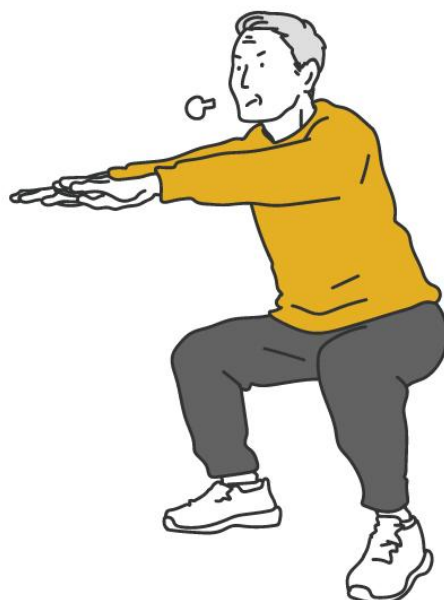


冬の運動不足を解消！

12月の運動教室

寒い日でもできる室内筋力トレーニング



筋力トレーニングで身体の冷えを解消し、身体を温めましょう！
ふらつきが気になる方にもおすすめです！

開催日時

2026年12月21日（月） 14:00～14:45

開催場所

用賀アーバンクリニック 3階

参加費
無料

定員
8名（先着順）

予約はコチラ



参加希望の方は受付にお申し出頂るか、QRコードを読み取ってご予約下さい。