

2025年6月 イベントレッスンのご案内

2025年6月27日(金)

9:15~10:15

らくゆるメソッド[®]

講師 高崎玲子



【らくゆる】は、
人生最後まで自分の足で歩く！
不調は自分で改善できる！と
考案されたエクササイズです

- 【対 象】 18歳以上
- 【開催場所】 川崎市多摩スポーツセンター 小体育室
- 【定 員】 50名 先着順事前予約可。
- 【受講料】 800円(税込)
- 【持ち物】 ・ヨガマット(大判タオル代用可) ・汗拭き用タオル ・お飲み物
- 【申込方法】 総合受付にてご予約ください。電話予約可。当日入金
- 【入金方法】 当日、教室開始前にお支払いをお願いいたします。

