

Ballet-Fit

체형교정/다이어트/유연성향상/균형감각

신설

성인 발레스트레칭

발레스트레칭은 근력운동과 스트레칭 동작을 통해
자세교정 및 기초체력, 유연성을 길러주며
우리 몸의균형을 맞춰주는 효과적인 운동 입니다

- CLASS SCHEDULE

- ◆ 프로그램 : 성인 발레스트레칭
- ◆ 대 상 : 성인남녀
- ◆ 요 일 : 매주 월, 수(주 2회)
- ◆ 시 간 : 20:00 ~ 20:50
- ◆ 이용회비 : 47,300원
- ◆ 장 소 : 다목적실
- ◆ 접 수 일 : 2월 15일 부터 선착순접수

