

とらふす ニュース



【お問い合わせ】立雲の郷 とらふす道場
住所：朝来市和田山町竹田2063-3
電話：079-674-0075
休館日：日曜日

新着情報は随時更新中☆

立雲の郷



笑顔溢れる健康生活を

とらふす道場では、さまざまな教室を実施しています。
楽しいスタジオプログラムで笑顔溢れる健康生活を！



のびのびエクササイズ



ボディメンテナンスQ-Ren



エアロ25 & ウェーブリング



ボディキネシス®機能改善体操

皆さんマイペースで運動を行っています♪

運動が分からない時は、在籍している体育指導員へ気軽にお声掛けください！

