

のんびり運動

ゆる☆スロ 健康体操



体温を上げて
免疫力もアップ!!

ゆるゆるからだを

ゆるめてスローテンポで

有酸素運動をします。

ひざ痛・肩こりを

改善しながら、

筋肉をつけましょう!

- 講師 松本 匠叶
- 日時 月曜日 13:30~14:30
- 受講料 3,780円(税込)月4回
- 持参品 バスタオル、汗拭き用タオル、飲料水
あれば運動靴(はだしでも可)
※動きやすい服装