

# リフレッシュ健美操

体験日  
3月21・28日開催！

多種の呼吸法、東洋医学、姿勢保健均整  
学等心身共に健康になれる方法を多く  
盛り込んで楽しく、効果実感できます



火曜日：18:20~19:20/19:30~20:30

受講料：4,320円(税込)

教材費：

講師：竹中 弘恵 先生