

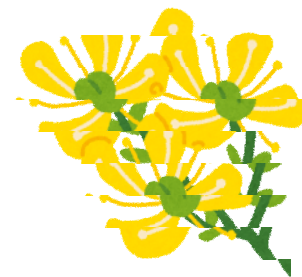
# ナンバ式 健康体操

体の前後左右のバランスを整えていく体操です。

体が軽くなり動きやすい体になっていきます。

背中や腰がすっきりしない方に！

誰でもできる簡単な体操ですよ!!



**毎週水曜日**

**10:00~11:30**

**受講料 : ￥4,320**

**講師 : 佐波 千代美**

ナンバ式骨体操講師

