

# 健美操

レッスンは今日のみなさんの体調を、講師がお伺いしてから始まります。ゆったりとした音楽に合わせて行い、先生の声が心地よくスタジオに響きます。ご自分の身体や呼吸を意識しながら心地よく身体を動かしていきます。

健美操は、生活習慣病・老化防止に役立つ健康体操です。

随時体験レッスンを受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

日時	水曜日	13:30~15:00
	金曜日	10:15~11:45
講師	佐々木 俊子	エアロビクス・ヨガ・ダンス・インストラクター 日本健美操協会認定指導員
受講料	4,320円	(月4回)
	6,480円	(月8回)

