

簡単だけどグッと効く 身体すっきり！あへあほ®健康体操

New!

4・5・6月の
3か月コース！



ひざ痛・腰痛に効果的です！
呼吸を深くしながら体幹を鍛えます。
簡単ですがグッと効き、スッキリしますよ♪

火曜日

13:00～14:15

受講料 4,320円

持参品 動きやすい服装・タオル・飲み物

講師 大宮 やよい

あへあほ®体操インストラクター