

誰でもカンタン！

楽しい健康体操

New!

3か月コース

『運動習慣』を『生活習慣』にして元気にすごしませんか？
簡単な体操から始めます！

- 10月 イスに座ってできる体操
- 11月 タオルでゆるゆる体操
- 12月 ワタシ改善プログラム

毎週火曜日

13:00~14:15

受講料 : 4,320円

講師 : 大宮 やよい

ALTAD ロコモーショントレーニングインストラクター

10月よりスタート！
体験日 9/25(火)
体験料 1,080円

