

リズムで楽しく

健康体操

体験・・・可 見学・・・可

※お一人、1講座1回限り

お家でもできる簡単な体操を覚えて、無理なく楽しく体を動かします。
運動不足の解消に。腰痛や肩こり、腕が上がりにくい、膝がきしむ方
もどうぞ。



〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
10月		11日		25日	
11月		8日		22日	
12月		13日			

※10/19(土)、20(日)アカデミー作品展
※12月第4週は休講。

開講日時 第2・4 金曜日 10:30～11:30

講師 川本 瑞枝
(日本フィットネス協会公認インストラクター、
イス体操インストラクター)

受講料 3,850 円(税込) 5 回分
10・11・12月

持ち物 ヨガマット(バスタオル可) 上履き
長めのタオル・運びやすい服装・飲み物

年末年始休館日 12/29(日)～1/6(月)

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★