

リズムで楽しく

健康体操

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
1月		10日		24日	
2月		14日		28日	
3月		14日		28日	

開講日時

第2・4 金曜日 10:30~11:30

講師

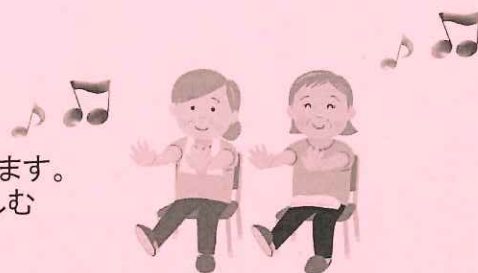
川本 瑞枝
(日本フィットネス協会公認インストラクター、
イス体操インストラクター)

受講料

4,620 円(税込) 6 回分
1・2・3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 ★