

健康体操



ストレッチ・有酸素運動
エアロビ・ヨガピラティス
ウォーキング等や、ボール
ステップ台・チューブダンベル
青竹踏み等を使用した体操。
そこに脳トレを取り入れた
エクササイズを行っております。
みんなで笑いながら楽しく運動
しましょう！

※ 動きやすい恰好・靴でお越しく下さい
(道具は不要です)

受講料 ¥300-

田村 大輔先生

白ゆりグループや各スポーツ施設・町内や
高齢者大学・福祉施設などで指導

ふらっとDaimon 多目的フロア

2日(日)	10:30-11:30
5日(水)	14:00-15:00
14日(金)	14:00-15:00
16日(日)	10:30-11:30
19日(水)	14:00-15:00
25日(火)	14:00-15:00
28日(金)	14:00-15:00
30日(日)	10:30-11:30

お問合せ 26-1188



ふらっとDaimon

Operated by 白ゆりグループ