



健康体操

田村 大輔先生

▼こんな方におすすめです▲

- ・激しい運動が難しい方
- ・健康体操に行ってみたいけど悩んでるという方
- ・たまにはやさしい体操もしたい方

主に椅子やマットを使ったやさしい体操をします。



12月 1日(土)
22日(土)
13:30~14:30

※動きやすい服装でお越しください。
(道具は不要です)

会場 ☀ ふらっとDaimon多目的ホール
(棒ニアネックス6階)

受講料 ☀ 300円

問合せ ☀ 26-1188